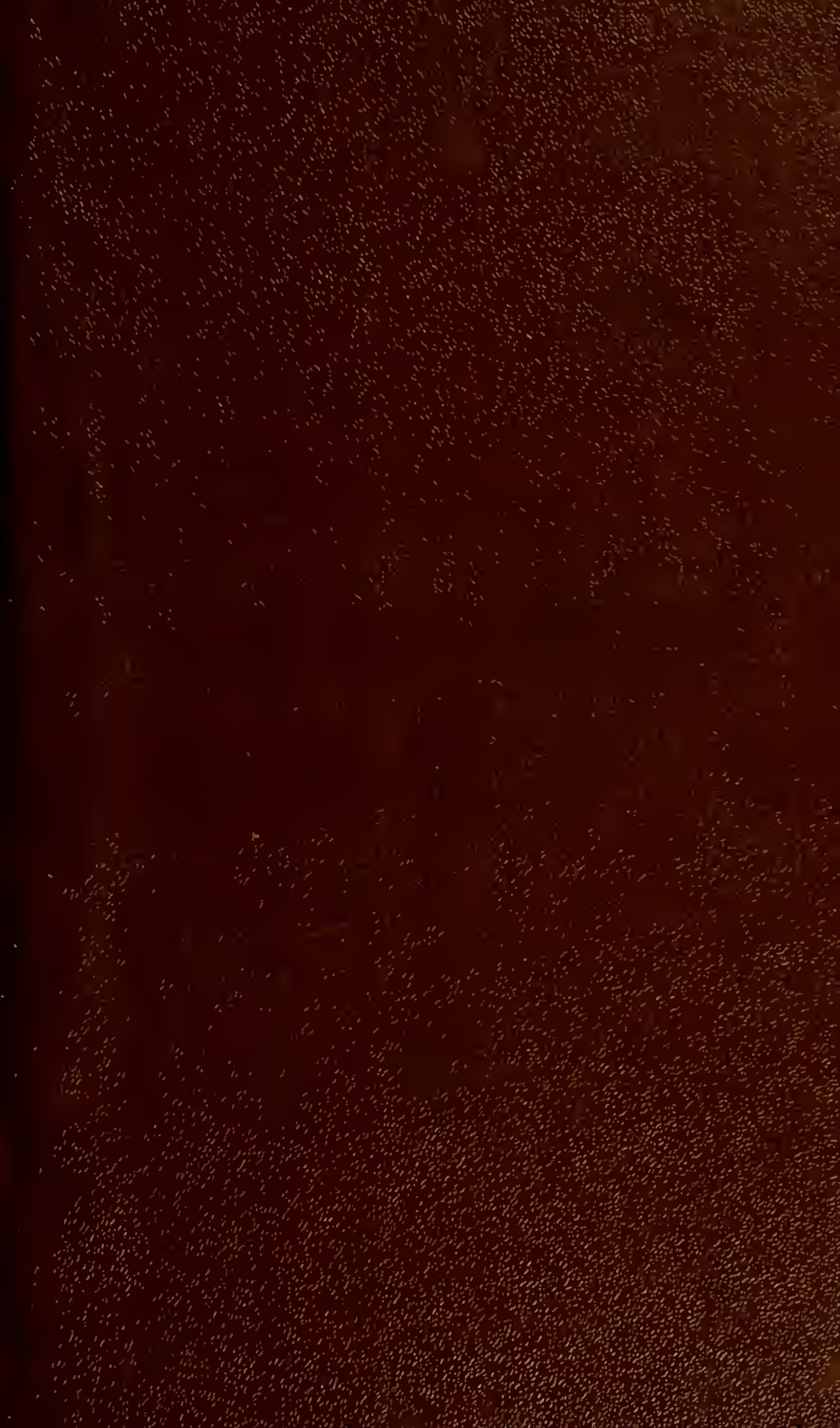


Gymnastik

für die

Jugend,

enthaltend eine

praktische Anweisung

zu

Leibesübungen.

Ein Beytrag zur nöthigsten Verbesserung der körperlichen Erziehung.

Von

J. C. F. Guts Muths,
Fürstlich S. W. Hofrath und Mitarbeiter an der Erziehungsanstalt zu Schnepfenthal.

Zweyte durchaus umgearbeitete und stark vermehrte Ausgabe mit 12 von dem Verf. gezeichneten Tafeln.

Wien, 1805.
In Commission bey Anton Doll.

Ihr lehrt Religion, ihr lehrt sie Bürgerpflicht;
Auf ihres Körpers Wohl und Bildung seht ihr nicht.



An die Leser.

Die Hauptabsicht der Erziehung ist schon seit Jahrhunderten, daß eine gesunde Seele in einem starken gesunden Körper sey. Wie mag es aber kommen, daß wir auf die Ausbildung des letztern so wenig denken, ungeachtet wir mit unwidersprechlicher Gewißheit wissen, daß den Schwachen und Kränklichen, den Weichling und Verzärtelten nichts, gar nichts, weder Geld noch Ordensband, weder Gelehrsamkeit noch Tugend vor den traurigen Folgen schützen, die aus seinem Zustande für ihn entstehen? —

Dein Sohn erbe von dir nichts, bilde im schlimmen Falle sogar seinen Geist nur spärlich, aber verschaffe ihm einen gesunden, starken und behenden Körper: er wird dich einst segnen, wenn er, sey es auch am Pfluge oder Ambose, die Kraft seines Armes fühlt, und vom lustigen Gefühle der Gesund-

tionen, selbst den hochkultivirten Griechen einst so nützlich war; Einsicht in die Sache und weise Verflechtung jenes Mittels in die ohne allen Zweifel zu schlaffe weichliche Erziehung; das nur ist meine Absicht. Daß denkende Väter sie begünstigen werden, ist gewiß. Schon ist von tausend Familien gymnastische Bildung in die Privaterziehung aufgenommen; schon keimt auf einer deutschen Universität eine gymnastische Anstalt hervor, und eine andere durchsinnet die Errichtung einer solchen. Schulen erhalten hier und da Spielplätze, die edle Gräfinn Harrach verpflanzte die Leibesübungen zuerst in die Landschule zu Kunnewald in Mähren; mehrere Anstalten, z. B. das Christianspflegehaus zu Eckernförde, eine Militärschule in Baden und andere nehmen gymnastische Spiele in ihren Plan auf; Badeanstalten und Schwimmschulen entstehn in mehreren Städten und bey vielen Schulen; bey allen Böhmischen Landschulen macht die Regierung das wöchentliche Baden gesetzlich, und in einzelnen Städten z. B. Zürich, Lübeck werden Anstalten zu Leibesübungen getroffen. Mit Uebergehung alles Uebrigen weise ich nur noch ganz vorzüglich auf Dänemark hin. Nicht bloß die dortige Land- und See-Kadettenakademien sondern überhaupt 11 öffentliche und 4 Privatanstalten haben die Leibesübungen aufgenommen; selbst im Schullehrerseminar werden Anstalten getroffen, diesen Theil der physischen Bildung bis in die Landschulen

zu verbreiten. Am 5ten November 1799 eröffnete Herr Nachtegall in Kopenhagen unter Unterstützung und Begünstigung der weisen Dänischen Regierung ein öffentliches gymnastisches Institut mit 5 Zöglingen, die jetzt bis zu 30 gestiegen sind. Unter seiner Direktion arbeiten 8 Gehülfen. Die Söhne der vornehmsten Familien, selbst ein Prinz von Augustenburg, besuchen diese Anstalt. So ist die weise Dänische Regierung, die es einsieht, welch ein unermeßlicher Schatz ein aufgeklärtes und zugleich physisch gesundes und gewandtes Volk sey, die erste gewesen, welche einen vernachläßigten Theil der Körpererziehung in seine Rechte einsetzte und Kopenhagen die erste Stadt in Europa, welche Gymnastik öffentlich in ihren Schoß aufnahm. Dort lernten im vergangenen Sommer 300 junge Menschen das Schwimmen, ohne die zu rechnen, welche es anfingen. Hoch in Norwegen zu Drontheim wurden auf Schwimmübungen öffentliche Prämien ausgesetzt.

Die erste Ausgabe meiner Schrift hat das Deutsche und auswärtige Publikum mit einer Güte und Nachsicht aufgenommen, die sie wohl nur dadurch verdiente, weil sie einen Gegenstand, der durch Alterthum in Vergessenheit gerathen war, zuerst wieder praktisch pädagogisch aufzustellen strebte. Man hat sie fast überall bey gymnastischen Ue-

bungen zum Grunde gelegt, und sie wurde ins Dänische, Englische und ins Französische übersetzt. *)

Diese so nachsichtsvolle Aufnahme machte es mir zur Pflicht, der zweyten Ausgabe so viel Vollkommenheit vor der ersten zu geben, als es mir

---

*) Da ich weder die Dänische noch Englische Uebersetzung besitze, so kann ich die Titel nicht anführen. Die Letzte erschien bey *Johnson* unter Salzmanns Nahmen. Wenigstens ist das so schlimm noch nicht, als wenn der Seeberg, auf dem neben Gotha die Herzogliche Sternwarte steht, unter dem Titel Herr Seeberg Landkarten macht. Die Französische Uebersetzung erschien 1803 unter dem Titel: La Gymnastique de la jeunesse ou traité élémentaire des jeux d'Exercice considérés sous le rapport de leur utilité physique et morale. Par M. A. Amar Durivier et L. F. Jauffret. A. Paris chez A. G. Debray. An. XI. Als ich das Buch erhielt, und den Titel las, freuete ich mich, daß auch Franzosen den Gegenstand bearbeitet hatten, und verehrte die Männer, die nach dem Avis du Libraire éditeur ein exemple de modestie et de désintéressement gaben, indem sie gleichzeitig arbeitend und in Collision gerathen, die Früchte ihrer großen Anstrengung friedlich in Einen Korb zusammen legten. Ich lüftete den Deckel, und fand fast nichts als

nur immer möglich war. Dieses Bestreben kann man unmöglich verkennen.

Es ist wenig von dem geblieben, was die alte Ausgabe enthält. Alles fremdartige ist weggestrichen und die ganze Anlage des Buchs ist neu. Die einleitenden Abschnitte I, II, III, VI sind ganz, die übrigen IV, V, VII, VIII, IX sind fast durchaus neu. Alle folgenden, welche die Uebungen darstellen, sind nach fortgesetzten zehnjährigen Erfahrungen und genauen Bemerkungen völlig umgewandelt, stark vermehrt, durchweg methodischer und systematischer eingerichtet, auf feste Regeln gebracht, weil mannichfaltiger modificirt, in eine Menge einzelner Aufgaben zerlegt, die vom Leichtern zum Schwerern aufsteigen und durch wirkliche Fakta bestätigt. Auch hier sind die Abschnitte XIII, XVII und XIX völlig, und alle übrigen dem größten Theile nach neu. Die vierte Hauptübung des XVten Abschnitts ist neu erfunden, so wie mehrere einzelne Aufgaben anderer Uebungen. Obgleich diese

---

ein Plagium vom Anfang bis Ende aus meiner Gymnastik und den Spielen für die Jugend. Es dauert mich, daß ich dieses schöne Exemple de modestie hier in ein Licht stellen muß, wo es aussieht wie ein Exemple d'impudence.

zweyte Ausgabe schwächer an Bogenzahl ist als die erste: so enthält sie doch des engern Druckes und größern Formats wegen gewiß über die Hälfte mehr als dieselbe.

Diese kurze Rechenschaft glaubte ich dem Publikum und mir schuldig zu seyn. Nicht wurzeln, wo wir stehen, nein weiterschreiten! — Ibenhayn bey Schnepfenthal, April, 1804.

Der Verfasser.

Erster Abschnitt.

Begriff und Zweck der Gymnastik.

Gymnastica in corpore sano bonum habitum generare conatur.

Mercurialis.

So lange die Natur den Menschen an den Fesseln des Instinkts und der physischen Bedürfnisse führte, war er stets in der strengen Schule der Körperübung; und ohne es selbst zu wissen oder berechnet zu haben, fiel der Zweck, jene zu befriedigen, zusammen mit dem: seinen Körper zu üben, zu vervollkommnen. Dieß ist die wahre natürliche Gymnastik.

Als sie ihn aber in das Gebiet der Cultur hinüber führte, und er hier tausend Hebel erfand, seine Bedürfnisse auf eine bequemere Art zu stillen: da ergab er sich der Convenienz, der Bequemlichkeit, dem feinen Tone und oft sogar der fanatischen Ueberspannung. Diese Untergötter verweichlichten, verfeinerten, tyrannisirten ihn; da galt ihm sein physischer Theil nicht mehr, als der Schnecke das kleine Gebäude, welches sie auf dem Rücken trägt. Der Körper war nur ein Wohnhaus; und man wohnte darin wie ein schlechter Wirth, der es zerfallen läßt. Auf diese Art gelang die Tödtung des Fleisches im physischen Sinne, die man

häufig so vergeblich im geistigen gepredigt, vortreflich; der Mensch vergaß den zweyten Hauptzweck seiner sonstigen Leibesübungen. Die Folgen dieses Zustandes wurden drückend. Da setzten einige weise Völker des Alterthums absichtlich körperliche Uebungen an die Stelle der vormahligen natürlichen Gymnastik, um jene Folgen zu vermindern und dem Körper des Bürgers mehr Stärke und Gewandtheit zu ertheilen. Das war wohl die Veranlassung der künstlichen Gymnastik. Man formte sie bald zu besondern Absichten; zur Bildung des Soldaten, die kriegerische; zum festlichen Schauspiel, die athletische; zur Heilung körperlicher Uebel, die medicinische; aber die ächte blieb für Jung und Alt einzig die Pädagogische.

Als Nachahmerin der Natur eröffnete sie statt jener Schule der Anstrengung, in welche die Noth mit eiserner Strenge den rohen Erdbürger hinen trieb, wohlmeinend einen Uebungsplatz für den gesitteten Staatsbürger, und suchte da im Guten und mit Freundlichkeit zu thun, was sonst die Natur mit Gewalt that. Nur von dieser Gymnastik handelt mein Buch. Nur mit Verachtung kann es der Athletik erwähnen, die einige Verworfene gleich unsern Luftspringern zum einzigen Zwecke des Lebens machten.

Gymnastik ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude. Arbeit, weil ihr Zweck keineswegs in unedlem Zeitvertreibe zu suchen, sondern in Veredlung des Körpers zu setzen ist. Sie soll erscheinen im Gewande jugendlicher Freude, weil diese so recht das heitere Klima ist, in welchem die Jugend am besten gedeihet. Freude ist ja gleichsam die Lockspeise, durch welche menschliche Wesen in die große schwierige Einrichtung des Menschenlebens hineingelockt, daran gewöhnt, daran gefesselt werden, wie man das Kind durch süße Gaben an die Schulbank heftet; so fest gefesselt werden, daß im Ganzen nur wenige Verworrene die Bande willkührlich zersprengen mögen. Wehe dem, welcher der Jugend dieß köstliche Gericht vergället, und dadurch selbst für die Zukunft den Trost süßer Erinnerung zerknickt.

Wollen wir den Gegenstand ohne alle Einmischung ästhetischen Sinnes auffassen, so ist die Gymnastik ein System von Uebungen des Körpers, welches die Vervollkommnung des letztern zum Zweck hat. Zwar übt jede Handarbeit den Körper, aber Gymnastik ist sie darum noch nicht, denn ihr Zweck ist Hervorbringung irgend eines Objectes, das außer dem Uebenden liegt; der Zweck der Gymnastik dagegen geht auf den Uebenden selbst zurück.

Indeß ist es gar nicht zu leugnen, und ich am wenigsten bin dazu geneigt, daß wohlabgewogene Handarbeiten den jugendlichen Körper im hohen Grade vervollkommnen können. In sofern man sie aber diesem Zwecke unterwirft, werden sie selbst Theile der eigentlichen Gymnastik. Wer es darauf anlegt, den jugendlichen Körper zu vervollkommnen, der wird sich bemühen müssen, mit dem beabsichtigten Zweck einen deutlichen Begriff zu verbinden; er wird sich selbst fragen müssen: was ist Vollkommenheit des Körpers? Dann geht er zur Schöpfung eines Ideals über, das er durch seine Bemühungen in den gegebenen Subjecten praktisch zu erreichen strebt. Hier sind die Züge meines Ideals.

1. Dauer, das ist wohlgegründete Lebenskraft und Gesundheit.
2. Kraft. a. Intensive, im Abhalten widriger Eindrücke der physischen Welt, des Klima, der Witterung; kurz physische Stärke, die mit Abgehärtetheit im rechten Sinne gleich ist.
   b. Extensive, das ist die eigentliche körperliche Stärke, in sofern sie auf die Außenwelt wirksam ist.
   c. Sinnenkraft, in sofern sie durch Uebung entsteht, folglich Geübtheit der Sinne.
3. Gewandtheit, das ist die durch Uebung errungene Fertigkeit, sich den gewaltsamen mechanischen Wirkungen der physischen Welt durch geschickte Lenkung und Führung des Körpers und seiner Glieder zu entziehen.
4. Schönheit. Zwar steht die Grundlage schöner Gesichtszüge nicht in unserer Gewalt, doch ist es

nicht zu leugnen, daß die Erziehung überhaupt und die physische besonders sehr stark auf die Bildung des Angesichts einwirken könne. Scheint dieß wohl manchem eine eitle Behauptung? Wohlan, hier ist ein Knabe! Supponirt eine doppelte Erziehungsart. Er wachse mehrentheils auf eingeschlossen im Gemach, verzärtelt, der Witterung meist entzogen, ohne rasche Bewegung, viel gekrümmt über dem Buche; oder als Lehrling im dumpfen Zimmer des sitzenden Arbeiters: ein bleiches Angesicht, eine Erschlaffung der Gesichtsmuskeln, ein Ausdruck von Kraftlosigkeit; keiner des Muths, ein Auge ohne Feuer und Leben! — Oeffnet das Zimmer; gebt ihm viel freye Luft, viel Bewegung im Freyen; weihet ihn früh dem Gewerbe des raschen Kriegers und beobachtet sein Angesicht, wann er an der Stufe des Mannesalters steht: es wird die Art der Erziehung deutlich aussprechen. — Aber ich rede hier auch von der Schönheit des Körpers, in sofern sie die Folge ist der Gesundheit, und der durch richtig abgemessene Bewegung stets aufrecht erhaltenen Circulation der Säfte; vom Ebenmaß in allen Theilen; von schöner Stellung; vom Ausdrucke der Kraft; vom Gefühl der Gesundheit.

So ist denn die Gymnastik ein System von Uebungen, die auf Dauer und Kraft, auf Gewandtheit und Schönheit des Körpers abgezweckt sind. — Herrliche Eigenschaften! — Wer erstiege an der Hand der Gesundheit nicht gern die obern Stufen des höhern Alters, um von da herab das Beginnen der mehrfach erneuerten Generationen zu sehen? Möchten wir doch so gern selbst aus den Gefilden jenseits in die diesseitigen herüberschauen, weil das Interesse am irdischen Daseyn in unserer Brust eben so wenig stirbt, als das süße Bild der Kindheit in der Phantasie des Greises erlischt. Wer, wäre er auch so gelehrt als alle Gelehrte, fände sich nicht beglückt im Gefühle körperlicher Kraft und Gewandtheit? Wer schätzte wohl nicht den überall so vorlaut sprechenden Empfehlungsbrief der

Schönheit? Wozu demnach die Frage, ob Gymnastik nothwendig in den Plan der Erziehung aufgenommen werden müsse? Beantwortet sie sich nicht ganz von selbst, da die Gymnastik zu einem Etwas führt, das ein jeder so gern hat? — Freund, sie hat mit der Tugend das gemein, daß alle wohl das innere selige Tugendgefühl sich wünschen, und dennoch sie nicht ernstlich in den Plan ihres Lebens aufnehmen.

Ueberdem gibt es eine alte und eine neue Pädagogik. Jene erblickte das Licht der Welt in den Cellen der Mönche. Und sie bliesen ihr in die enge beklommene Brust ein mönchisches Leben; fast allein nur genährt durch den Buchstaben. Sie ist noch immer nicht ganz abgestorben, sie hängt noch immer so gern an ihrer alten Nahrung und gewöhnt sich nur schwer an eine neue. Diese entstand mitten im Weltleben. Die hellere Menschenkunde und der Zeitgeist bliesen ihr einen lebendigen Odem ein, jene die Kraft des Gesetzes, dieser die List, es zu umgehn, seine Strenge zu mildern, den Gesetzesernst in Schmeicheley der Empfindungen umzuwandeln. Wer weiß es denn nicht, daß die Krankheit des letztern, des Zeitgeistes, Weichlichkeit und oft genug zu große Zartheit der Empfindung sey? — So fordert denn, wie es mir scheint, die alte und neue Pädagogik immer noch den Beweis von der Nothwendigkeit der Gymnastik.

Zweyter Abschnitt.

Nothwendigkeit der Gymnastik, abgeleitet aus der Erfahrung.

Siehe Bewegung erhält das Wohlseyn aller Geschöpfe!
Neubeck.

Trefflich gedeihet der Mensch bey günstigem Klima im kunstlosen Stande der Natur, und ohne Mühe realisirt sich in ihm der uralte pädagogische Wunsch, daß ein gesunder Geist im gesunden Körper wohne. Viel körperliche Kraft, viel Gewandtheit der Glieder, viel Muth, ein hoher Grad der Sinnenschärfe, freudiges Gefühl voller Gesundheit und viel gesunder Verstand, das ist es, was den rohen Sohn der Natur beglückt. Kraftvoll und leicht gehen alle seine Bewegungen von Statten, er ermüdet das wenig verletzte Wild in anhaltendem, schnellem Laufen, Todesgefahr kann seinen Muth nicht erschüttern, er trotzt allen Qualen mit einer Standhaftigkeit, die uns schaudern macht; mit Leichtigkeit erträgt er die Beschwerden der Witterung, besiegt er Gefahren der in Aufruhr gerathenen Natur; in den Wellen des Meeres, in den heftigsten Brandungen spielet selbst sein Weib, sein wenig erwachsenes Kind. Tausend Nachrichten bewähren uns diese Behauptun-

hauptungen. Wer weiß es nicht, wie der sogenannte wilde Mensch im Geruch dem Spürhunde nahe kommt; wie sein Auge in Entfernungen Merkmale gewahrt, die das Fernrohr nicht findet, wie es da deutliche Spuren entdeckt, wo das europäische nichts siehet? Er genießt einer langen dauerhaften Gesundheit — wenn nicht irgend ein europäisches Unheil auf ihn losstürmt, — stets verbunden mit dem berauschend freudigen Gefühl derselben, die ihm das Tanzen gleichsam zum Instinkt macht. Sehr merkwürdig ist seine Krüppellosigkeit, und da, wo nicht verderbende Gebräuche ihn gewaltsam in eine Form drücken, noch weit merkwürdiger sein idealisch schöner Bau. Der berühmte Amerikaner Benjamin West erwähnte in der Londner Akademie der Künste als Präsident des Eindrucks, den der erste Anblick des vatikanischen Apolls auf ihn gemacht habe, auf folgende Art: „Die vornehmsten Kunstkenner Roms, in deren Gesellschaft ich das Allerheiligste der Kunst besuchte, waren begierig zu sehen, welchen Eindruck das größte Meisterstück der bildenden Kunst auf einen Amerikaner machen würde, der noch nie die Ueberbleibsel der alten Kunst gesehen hatte. Von Bewunderung hingerissen rief ich aus: Wie ähnlich einem jungen Krieger von Mohock! — das Erstaunen der Kunstkenner ging in Unwillen über diese paradoxe Aeußerung über, bis ich ihnen gezeigt hatte, wie viel Aehnlichkeiten zwischen der erhabenen Schönheit des griechischen Gottes und einem ungebildeten (besser unverdorbenen) amerikanischen Wilden Statt fänden."

Für den Kenner ist der Gegenstand durch diese Bemerkung eines Kunstkenners erschöpft. Und hat man wohl diese oder jene von den Reden gelesen, die der gleichen Naturkinder in Staatsangelegenheiten an ihres gleichen oder an Europäer hielten? Hat man da nicht die Kraft des Ausdrucks, die Lebendigkeit der Bilder, die Naivetät und Wahrheit der Gedanken bewundert? Wird man ihnen gesunden Menschenverstand und natürliche Gewandtheit im Denken absprechen können?

So viel der abgerissenen Züge aus dem Gemählde des Naturmenschen, wie er ohne Mühe und Kunst sein physisches Wesen sichern Schrittes entwickelt und zu einer selbst idealischen Höhe hinaufsteigt.

Nicht so der verfeinerte Mensch. Die Cultur seines Geistes, sey sie auch oft nur von wenig innerer Größe, die Bearbeitung seines Kunstsinnes, selbst schon der Anbau seiner bloß künstlichen (technischen) Gewandtheit, erhält in ihm so leicht die Obergewalt auf Kosten des Körpers, schwächt Kraft, Gesundheit, Ausdauer, Muth und Sinnenschärfe. Wo sich die Belege von selbst so aufdringen, ist es nicht nöthig sie aufzustellen. Man kennet allgemein die Klage über die Schwächlichkeit unserer Generation, vorzüglich in den Ständen, die ein sitzendes, eingeschlossenes Leben führen, über die zunehmende Menge der Krankheiten, über die weitere Verbreitung mancher derselben, über die körperliche Zartheit, Weichlichkeit und Unbehülflichkeit.

Wie erscheint nun gar der verfeinerte Mensch, wenn wir ihn mit seinem Bruder, dem Naturkinde, in Vergleichung bringen? Um wie viel mehr tritt dann nicht die Rechtmässigkeit jener Klagen ins Licht? Immer, viele Jahrhunderte hindurch drängt die Geschichte an die Idee der rohen Natürlichkeit die der physischen Vollkommenheit; an die der verfeinerten Cultur, die Vorstellung von physischer Unvollkommenheit. Jede Nation, die von den eisernen Anfangsstufen allmählich bis zu dem goldenen Gipfel der Cultur hinaufstieg, hatte ihr Zeitalter der Wildheit, des Heroismus, der Weichlichkeit!

Woher die physische Vollkommenheit dort, und das Gegentheil hier? Ist es Nahrung, ist es Klima, die diesen Wechsel bewirken? Schwerlich kann es jemanden einfallen, dieß zu behaupten. Sind es die Palläste, die Städte, die Dörfer, die den physischen Menschen verderben? An sich keineswegs. Man erbaue den Mohaks eine schöne Stadt; sie werden darum doch Mohaks bleiben können. Sie werden sogar von europäischen Kleidern nichts fürchten, wenn sie ihre Bewegungen anders nur frey lassen. So ist es, sagt man, die Vereinigung von vielen Umständen, die ganze Le=

bensart, welche das Naturkind zum schönen, starken Mohaker macht. Das ist vollkommen richtig, aber dadurch sind die Hauptmomente in dieser Lebensart noch nicht bestimmt, welche die Wirkung hervorbringen, und diese sind nach meiner Ueberzeugung keine anderen als Uebung des Körpers und Stärkung gegen widrige Eindrücke von Jugend auf. Man nehme diese beyden Federn dem aufwachsenden Kinde des Wilden, seine Kraft ist gelähmt, es wird ein unbeholfner, schwacher, weichlicher Mann. —

Bey Gelegenheit des Tractats von Lancaster 1744 boten die virginischen Abgeordneten den Irokesen an, ein Dutzend ihrer Söhne im Collegium zu Williamsburg zu erziehen. Die Wilden warteten wie gewöhnlich mit der Antwort bis morgen. Sie war, der Hauptsache nach, diese: Ihr wollt euch zu unserm Besten viele Kosten machen; aber wir danken. „Als kluge Männer müßt ihr wissen, daß verschiedene Nationen verschiedene Vorstellungen von den Dingen haben, und könnt es daher nicht übel deuten, wenn unsere Begriffe über diese Art von Erziehung von den eurigen abweichen sollten. Wir haben einige Erfahrung davon; mehrere von unsern jungen Leuten wurden vor Zeiten in den Schulen der nördlichen Provinzen erzogen. Sie wurden in allen Künsten unterwiesen, als sie aber unter uns zurückkamen, zeigten sie sich als schlechte Läufer, höchst unwissend in den Mitteln in Wäldern zu leben, ungeschickt Kälte und Hunger zu ertragen u. s. w., kurz sie waren zu nichts gut! Gleichwohl sind wir euch für euer Anerbieten verbunden, und um euch unser Dankgefühl dafür zu zeigen, erbieten wir uns, wenn die Herrn von Virginien uns ein halbes Dutzend von ihren Söhnen schicken wollen, große Sorge für ihre Erziehung zu tragen, und sie in allem, was wir verstehen, zu unterrichten, und Männer aus ihnen zu machen." *) Es dankten auch ihrerseits die Virginier,

B 2

*) Franklins kleine Schriften, übers. v. Schatz. II. S. 216.

einstimmig mit unsern Begriffen, daß es ein mißlicher Tausch sey, das starke Gewand der Cultur gegen die bloße Haut der Uncultur hinzugeben. Aus den Angaben der Irokesischen Männer sieht man indeß den Mangel der obigen beyden Hauptmomente deutlich hervorschimmern, und bemerkt zugleich, daß sie nicht ohne pädagogischen Muth waren.

So spaßhaft die Frage wäre: sollen wir nicht die Erziehungsweise der sechs Nationen zur unsrigen machen? eben so ernsthaft sind die:

Läßt sich das wechselnde Steigen und Sinken des physischen Menschen, das die Geschichte immer so fest an das Los der Rohheit und Verfeinerung knüpfte, nie hemmen? —

Ist keine Cultur möglich ohne Verfeinerung, das ist, ohne Schwächung? — Ist der Mensch nothwendig zu Extremen verurtheilt? —

Läßt sich diese Schwächung, und wäre sie auch nicht ganz aufzuheben, wenigstens nicht merklich mäßigen? —

In diesen Fragen liegt die Veranlassung und der Zweck dieser Schrift. Wer es begreift, daß der Naturmensch sich selbst ohne alle Kunst zum physischen Ideale bildet, fast durchaus nur durch Uebung und physische Stärkung, und wer es einsieht, daß Mangel an Bewegung, Uebung und Stärkung des Körpers Millionen europäischer Individuen schwäche: der wird mit mir den Wunsch nicht unterdrücken können: daß der cultivirte Mensch Uebung und physische Stärkung doch nicht ganz und gar vergesse, daß er doch in den Plan seiner Erziehung die Kunst aufnehme, den Körper durch zweckmäßige Uebungen und gut berechnete Abhärtung zu vervollkommnen, d. i. die Gymnastik!

Das obige ist meine kurze Deduction der Nützlichkeit und Nothwendigkeit einer gymnastischen Erziehung aus der Erfahrung. Man darf im Grunde nur den durch Jahrtausende bestättigten Satz aussprechen: mit unverfeinerter Natürlichkeit war immer Stärke und

Dauer; mit Verfeinerung immer Schwäche und Kränklichkeit verbunden, und dieser einfache Satz reißt den denkenden Mann zu dem Plane hin, durch Kunst die Mittel zu ergreifen, und auf Erziehung anzuwenden, die es fast einzig sind, welche der Natürlichkeit die Stärke, die Gewandtheit, die Ausdauer geben; die es machen, daß der Naturmensch in der physischen Natur gleichsam festern Fuß faßt.

Dritter Abschnitt.

Nothwendigkeit der Gymnastik, abgeleitet aus der Natur des Menschen und den Grundsätzen der physischen Erziehung.

Sein Geist verwelkt, wenn ihr den Körper vergeßt —
Baut alle seine Kräfte an, daß eine der andern diene.
Lieberkühn.

Laßt uns den langen Weg der Erfahrung, der beschwerlich und oft abgerissen durch Völker, Länder und Jahrhunderte führt, verlassen. Sammelten wir auf ihm auch eine unendliche Menge von Zeugnissen; sie sprächen nicht mehr aus, als was der obige Satz schon sagt; sie machten den wahren Satz nicht wahrer, höchstens nur anschaulicher.

Aber was sagt die Vernunft?

Der Mensch ist ein einziges Ganzes, ein untheilbares Wesen; ein geistiger Körper und ein verkörperter Geist, gleichzeitig entstanden, wir wissen nicht wie. Aber er ist, das wissen wir gewiß, für diese Welt zubereitet, und darum ist er so, wie er ist. Es ist ein vernünftiger Gedanke zu sagen: das Innere, der Geist ist der eigentliche Mensch, aber er gewährt keine so vollständige und bestimmte Vorstellung als der; dies

unzertrennliche Verbindung des Geistes und Körpers macht den Menschen. Wäre der irdische kein wesentlicher Theil des Menschen, wozu wäre er da? Kann denn der Geist nicht für sich auf diesem Planeten ankommen, weilen, anschauen, Begriffe sammeln, Ideen schaffen und so sich bilden? Wir wissen nur zu gewiß, daß hienieden seine Bildung und sein Wohlseyn in tausend Rücksichten an die Bildung und das Wohlseyn des Körpers gebunden sind. Es ist nicht allein der Blind- oder der Taubgeborne, der es uns ankündigt durch den Mangel einer überaus großen Reihe von Begriffen; nicht bloß der immer Sieche durch die matte, schleichende Geistesentwickelung, die nicht durch das Gefühl der Gesundheitsfülle belebt wird; nicht allein der im Gehirn fehlerhaft Organisirte oder zufällig Beschädigte, durch das verworrene Spiel seiner Geisteskinder der Gedanken; fast jeder aufwachsende Mensch gibt dem Beobachter den deutlichsten Beleg. Ihr Pädagogen zerplagt euch z. B. mit dem Knaben oft unglaublich. Nichts will in seinem Kopfe haften. Eure eifrigsten Belehrungen, Erinnerungen strömen durch das noch zu weiche, schwankende Wesen des Gehirns hindurch, wie die Luft durch ein lockergewebtes Gewand. Ihr möchtet alle Hoffnung aufgeben. Und seht, es kommt ein Zeitpunkt in der Entwickelung des Körpers, wo die ewige Fibration der Gehirnfibern sichtbar nachläßt; wo die zu große Lebhaftigkeit sich in Stetigkeit umwandelt, wo das sonst windig umherflatternde Auge mehr haftet, mehr den innern wachsenden Ernst, mit gehaltvollerer Sanftheit, ausspricht. — Habt ihr das etwa bewirkt?

Oder ist es die neue Action, in welche ein bisher noch schlummernder Theil der Organisation gesetzt wird? Ich meyne, ist es vielleicht ein Nachlassen der bis dahin noch stärkern Absonderung des Nervengeistes im Gehirn, um diese edelste Materie nun auch auf den erwachenden Organismus, der die Fortpflanzung zum Zweck hat, zu verwenden? — Das mögen Physiologen bestimmen.

Aber auch umgekehrt kann sich der Körper nicht ohne den Geist entwickeln, und nie würde er unter

dem Regimente einer Thierseele werden, was der menschliche Geist aus ihm macht. Ist die Bildung des Schädels Folge der geistigen Anlagen und Kräfte, oder sind geistige Kräfte das Resultat der Schädelform? — Ist körperliche Kraft nicht das Produkt des anhaltenden Willens? Körperliche Fertigkeit nicht eine durch den Geist dirigirte Abrichtung? Ist es nicht die Innere mit großer Strebsamkeit begabte Feder, die unaufhörlich nach außen drückt, und die Räder, die bis dahin unthätig standen, in Bewegung d. i. die organische Masse, die anfangs in ihren Wirkungen nach außen ohnmächtig hinstarrte, in Action setzt? — Geben nicht die individuellen Neigungen des Gemüths den körperlichen Fertigkeiten eine eigene Richtung und Größe? —

Es ist, als wenn der Geist von innen gleichsam an dem Körper arbeitete; ohne seine Gegenwart entstände er nicht. Es ist gewiß, daß er, so lange als Bildsamkeit des Körpers Statt findet, unterstützt von der Organisationskraft, an ihm bildet. Gut oder schlecht, wie die Umstände es ihm gestatten. Nun ist es doch eigen, wenn die, welche das Bildungsgeschäft des Menschen übernehmen, da Störung machen und es negativ oder positiv hindern wollen! — Sollten sie es nicht vielmehr befördern helfen? —

Ein sehr verständiger Mann nahm sich eines Bauernknaben an. Er wollte sein Bestes. Er wollte ihn sich zum Dienste abrichten. Sein Contract war sehr gutmüthig; der Knabe sollte es dann lustig und gut haben, wann er aus dem Tölpelstande heraus wäre. Aber der unbedachtsame Vormund des Knaben wollte das nicht. Er meynte, es schicke sich für solch ein Subject nicht, über sein angebornes Tölpeltalent hinauszurücken. Wahrhaftig ein sehr orbilischer Vormund! —

Wenn das Physische und Geistige im Menschen nur E i n s macht; wenn beyder Schicksale unzertrennlich zusammenhängen, wenn ihre Bildung nur unzertrennt Statt finden kann: so m u ß b e y d e r B i l d u n g i m m e r i n v o l l e r H a r m o n i e H a n d i n H a n d g e h e n. Wenn wir daher des Geistes uns besonders annehmen, ihn durch die Kunst der Abstraction und Speculation in seiner Reifung beschleunigen: so müssen

wir auch dem Körper zu Hülfe kommen mit positiver Kunst, er bleibt sonst zurück, wenn wir ihn bloß der Bildung überlassen, die sein Geist, in seiner Thätigkeit von uns beschränkt, auf ihn ausüben kann.

Oder laßt uns einmahl, um die Wahrheit jener Maxime desto leichter zu erkennen, die Hauptarten der Menschenbildung durchgehen und ihre Resultate betrachten. Es sind nur folgende Hauptmethoden denkbar.

Die erste spricht: Ueberlasset den Körper seinem Schicksal. Er ist ein dem eigentlichen Menschen subordinirter Theil. Steigert die Bildung des Geistes mit höchster Kunst; er ist ja eigentlich der göttliche Theil, der eigentliche Mensch, auf dessen Bildung alles ankommt. Und das Resultat? — Der Geist wird den Tölpel, den er zum Gefährten hat, nicht mehr leiden; müde der Last seiner Gesellschaft, wird er sich von ihm wegsehnen und ihn oft früh genug verlassen. Ich mag nicht mehr sagen. Man gehe und beobachte dieses Resultat, wie lästig es sich in den höhern, verfeinerten Classen, in der Kaste der Gelehrten entwickelt, gleichsam wie der Stoff des Unglücks, der Schwäche, der physischen Unbehülflichkeit, der Krankheit, des Trübsinns ꝛc. aus dieser Pandora-Büchse emporsteigt! —

Die Zweyte: Es lebe der physische Mensch! Biete alle begünstigenden Umstände, alle positive Kunst nur zu seinem Besten auf! — Und das Resultat? Mit großer Gewißheit läßt es sich dahin bestimmen: Du wirst auf jeden Fall sicherer fahren, als bey einseitiger Bildung des Geistes. Das schlimmste, was du auf diesem Wege herausbringen kannst, ist ein physisches Ideal; gesund, stark, robust; mit einem Geiste von großer Heiterkeit und gesundem Menschenverstande. Das wäre, dächt ich, pädagogischer Ehre schon werth. Und nun

Die Dritte: Bildet den Menschen in physischer und geistiger Hinsicht mit wohlüberlegter Kunst und — ihr werdet ihn in beyder Hinsicht idealisiren, ohne daß sein Wesen darunter leidet.

Gottlob! wir können ja wählen. Jedoch, wie man von selbst sieht, nur unter zwey Dingen: entweder allseitige Bildung in bester Harmo-

nie, oder physisch einseitige. Mißlich ist immer das Dritte. — Welch ein sonderbares Phönomen in der cultivirten Welt, daß man sich dennoch so lange, ja noch jetzt, und daß man sich so gern zu diesem dritten hinneigte. Jedoch es war sehr natürlich, wie wir weiterhin sehen.

Die Natur hat ihren sehr sichern Schritt. Ein großer Mathematiker hat ihn abgemessen; doch wohl in Hinsicht auf Zweck. Sie steigt vom bloßen Ansetzen zur Cristallisation des Steines und Salzes hinüber. Gegen jene Conglomeration ist hier schon mehr verständige Regsamkeit, schon mehr Kunstsinn merkbar. Aber weit über diesen beyden ersten Stufen steht sie mit organisirender Hand, begriffen in der Schöpfung der Pflanze. Es ist, als bliese sie ihr ein Etwas von Seele ein. Ihr Hauch scheint nebenhin zu verdunsten, doch etwas dringt ein. Die Schöpfung eines schönen Wesens vollendet sich durch Organisation, und bewußtlos steht ein höchstens reitzbares Geschöpf da, das edelste in einer Welt von Stein und Cristall.

Aber sie will mehr; sie steigt höher. Ihr gnüget nicht Organisation, nicht Reitzbarkeit. Aus ihrer Hand quillt Reitzbarkeit, Empfindung, Bewegung und Bewußtseyn in das Thier. Es springt freudig umher. Von ihrem Hauche ist weit mehr eingedrungen. In ihm ist ein Etwas, eine Seele, eine bildsame Seele. Aber sie ist es nur bis zu engen Schranken; nicht weiter. Die Organisation ist hier gleich einem Stoße, den die Hand der Natur beybringt. Seine wirkende Kraft erstirbt, wann die Schranken erreicht sind. Da entsteht kein neuer Impuls im Wesen selbst. Es ist nur fortdauernder durch die Organisation ausgeübter Stoß.

Ganz anders als die kristallisirende und organisirende verfährt die Natur in der Schöpfung des Menschen. Damit die Welt nicht durchweg ein mechanisch-chemisches Wunder wäre, nicht ganz den Gesetzen der Organisation gehorchte, und nicht ewig stehen bliebe, wo Adams Welt stand: so zog sie die Hand von ihm ab, kaum daß die organische Einrichtung begonnen war. Er sollte nicht bloß diesem Anstoße folgen, wie eine

Kugel dem treibenden Stoße der fremden Kraft, und liegen bleiben, wo die Kraft zu treiben aufhört; sondern aus eigener Kraft fortwandeln. Sie vollendete seine Schöpfung nicht selbst; sie legte in ihn ein freyes, denkendes, vernünftiges Etwas, das fähig ist, sich selbst zu fassen und sein eigenes Ich zu vollenden. Die Composition entsteht, aber die Schöpfung des eigentlichen Menschen ist seine eigene Sache.

Das ist es, warum wir an dem bloßen Auffüttern nicht genug haben, warum uns mehr Noth ist, als Bildung durch Organisation. Wir wollen Fortsetzung der natürlichen, wir wollen künstliche Schöpfung, weil wir Kraft dazu in uns fühlen, weil wir begreifen, daß wir nur dadurch die höhere Humanität ersteigen. So befriediget uns in die Länge der Naturzustand nicht, wir schreiten in den menschlichen hinüber, das ist, ins lichtere Gebiet der Cultur. In ihr erkennen wir den Schutzgeist der Menschheit. Er gebietet über Land und Meer, er hält die Zügel der Welt.

Es ist sehr begreiflich, wie Nationen, die diese Zügel bemerkten, alles aufboten, um sich ihrer zu bemächtigen, wie sie alles ergriffen, was die Cultur des Menschen erhöhen, erleichtern konnte. So bildete sich seit alten Zeiten eine Erziehungskunst, ein positives Einwirken der Erwachsenen auf die Unerwachsenen. Und worauf gründete sie sich? — Es konnte ja freylich nicht fehlen, daß der menschliche Geist sich selbst zu Rathe zog, und seine Bildung auf seine eigenen Anlagen und Kräfte gründete; aber sehr inkonsequent zog er nur gar zu oft, mehr als Recht war, Klima, Boden, Lage des Wohnlandes, Umgebungen und Convenienzen aller Art so sehr ins Spiel, daß er seine eigene Natur darüber gleichsam vergaß. Es ist sehr begreiflich, daß der Pädagog seinen Blick häufig nur hinrichtete auf jene Herrschaft durch Cultur, daß er mit großer Emsigkeit die praktischen Mittel aufsuchte, seine Zöglinge so zu bilden, daß sie recht bald ihren Antheil an jenen Zügeln ergreifen möchten. Was that er besonders in spätern Zeiten? Er zog zu diesem Ziele die geradeste Linie als die kürzeste, und diese ging fast nur ausschließlich durch das Gebiet der in=

tellectuellen Erziehung; denn man sah wohl ein, daß intellectuelle Bildung das Hauptmoment sey, zu dem vorgesetzten Zwecke zu gelangen. Ein Abgrund auf diesem kürzern Wege ward nicht beachtet. Man balancirte auf straffgespanntem Drathe hinüber, um der Kürze des Weges willen. Was hinabfiel, ward wenig bemerkt. Ohne Bild: Man übersah es, daß der Mensch nicht bloß Geist ist, sondern ein verkörperter Geist; ein Geist, der von seinem Entstehen an mit dem Körper nur Ein Wesen — den Menschen — macht. Welche Unbedachtsamkeit, bey dem Bildungsgeschäfte eine tödtliche Trennung vorzunehmen; ihn, den Geist, mit grausamen pädagogischem Messer zu sondern, um ihn allein der Bildungsoperation zu unterwerfen! —

Man übersah da manchen Punkt: den Geist, wie er sich unabhängig vom Körper nicht bilden kann; wie er nicht frey ist von den Einwirkungen seines irdischen Gefährten; wie er diesen als Organ seiner Kräfte in der physischen Welt durchaus gebraucht. Den Körper übersah man mit seinen Sinnen, Gliedern und kraftvollen Anlagen. So überantwortete der Pädagog nur gar zu leicht, jener geradlinigen Theorie gemäß, seine Zöglinge der physischen Ungewandtheit, der Nervenschwäche, der Kränklichkeit, mit einem Worte, der Verfeinerung. Sein Irrthum hat die schönsten Plane mit den hoffnungsvollsten Individuen oft genug in jenen Abgrund gestürzt! —

Das war die Folge davon, wenn man das Gebäude der Pädagogik nicht sowohl gründete auf das Wesen des Menschen selbst, sondern vorzüglich auf Grund, Boden, Sitten, Verfassung des Wohnlandes, damit der Mensch hier möglichst schnell Wurzel faßte und Früchte trüge, die bald und leicht an den Mann zu bringen wären. Man beschnitt der schönen Pflanze die Wurzel, damit die Krone schnell wüchse; aber nur zu früh senkte sie diese dann oft. Seht da eine Irokesisch einseitige Erziehungsart und, wohl überlegt, ist sie noch ein wenig mißlicher! —

Man ist in neuern Zeiten mehr in das Wesen des Menschen hineingegangen. Bey einer, mehr aus ihm

selbst abgeleiteten, Pädagogik gelangten wir in der Theorie bald so weit, die Tendenz der Erziehung zu erweitern, und ihr nicht bloß die geistigen, sondern auch die körperlichen Anlagen und Kräfte als Objecte ihrer Thätigkeit anzuweisen. Selbst der Geist der Zeit, dieser schmeichelnde Tyrann, leitete nach diesem Punkte hin; denn indem er mit den Kräften der kultivirtesten Menschheit sein entnervendes Spiel der Verfeinerung trieb und eine Partie nach der andern gewann; so mußte er nothwendig eine Opposition wecken, die ihn durch pädagogische und makrobiotische Kunst entgegen zu wirken strebte. So erhielten wir eine stark reformirte Wissenschaft der physischen Erziehung.

Was für Pflichten übernimmt denn nun diese Pflegerinn des physischen Menschen?

Wie? Wodurch wird sie diesen Pflichten genug thun?

Diese beyden Fragen sind es, die nothwendig vorläufig erörtert werden müssen, wenn es darauf ankommt, den obersten Grundsatz der physischen Erziehungskunst festzusetzen, und aus ihm die Nothwendigkeit der Leibesübungen zu deduciren. Beyde zerfallen nach einer sich selbst ergebenden Analyse in die beyden Begriffe, Zweck und Mittel.

Wenn der Zweck der Erziehung überhaupt Bildung des Menschen ist, so muß die physische Erziehung zum Zweck haben: Entwickelung und Bildung der Anlagen des physischen Menschen, und so wie sich aus dem Zwecke des Menschen überhaupt der höchste Grundsatz der Erziehung abstrahiren läßt, so ist das Grundprincip der physischen Erziehung auch nur aus dem Zwecke des physischen Menschen zu entwickeln.

Man urtheilt doch wohl ein wenig zu geringschätzig, wenn man meynt, der Körper sey nur ein Instrument; vielmehr sollte man sagen: er ist die executive Gewalt des geistigen Menschen, ja noch mehr: eine diesem zugeordnete und gesetzgebende Gewalt. Ich möchte wenigstens nicht unbeschränkend sagen, untergeordnete; denn der Körper ist ja nicht immer bloß Diener. Ist er denn nicht zuerst eine lange Zeit sogar Herr, Lehrer, damit der Geist befehlen lerne?

Er spielt also wenigstens nicht immer eine subalterne Rolle. Er ist nur Diener, in sofern er auf Geheiß des Geistes die Bewegungen verrichtet, die dieser ihm aufträgt; aber Lehrer, in sofern er die Eindrücke aufnimmt und vor die Anschauung des Geistes bringt. Beyde verhalten sich wechselnd, bald leidend, bald thätig, bald bloß thätig im gegenseitigen Verhältnisse.

Der Zweck des physischen Menschen ist mithin kein anderer, als: er soll Lehrer und Diener des Geistes seyn.

Man bemerkt leicht, daß er das vermöge seiner Construction, vermöge seiner innigen unergründlichen Verknüpfung mit dem Geiste von selbst immer sey, ohne alle Kunst der physischen Erziehung. Diese muß die Vollkommenheit des Lehrers und Dieners zum Zweck haben; sie muß darauf ausgehen, aus ihm einen möglichst vollkommnen Lehrer und Diener zu bilden. So rücken wir zu einer neuen Frage fort.

Worin besteht jene Vollkommenheit? —

Nenne die Schönheit, nenne die möglichste Brauchbarkeit, und du hast den Begriff erschöpft.

1. Es ist nicht denkbar, daß dem menschlichen Geiste die Form des Irdischen gleichgültig sey. Auch den rohesten Nationen ist die Vorstellung der Häßlichkeit drückend. Sie verstecken diese unter künstlichem Scheine — sie putzen sich. Dieses Drückende, das unaufhörlich fühlbar ist, Alten und Jungen, vertritt dem Menschen die Stelle des bey den Thieren so deutlichen Instinkts der Reinlichkeit und Putzliebe. Menschen, die davon gar nichts empfinden, sinken gar unter das Thier. Schönheit ist daher eine der Hauptvollkommenheiten des physischen Menschen, denn der Mangel desselben erzeugt im Geiste eine drückende Vorstellung, die seine Behaglichkeit mindert, beengt.

2. Brauchbarkeit im möglichst hohen Grade. Es sind zweyerley Funktionen, die der Körper hat. Die Eindrücke von außen aufzunehmen und zur Seele zu bringen, das ist die Eine; und durch sie ist er thätiger Lehrer. Dann die Befehle des Geistes aufzunehmen, sie in der physischen Welt zu vollziehen;

die zweyte, und so ist er Diener des Geistes. Aber worin besteht denn nun seine vollkommne Brauchbarkeit

a. als Lehrer? —

1. Er muß starke gesunde Nerven haben, damit die äußern Eindrücke nicht krampfhaft auf sie wirken, und von ihnen verstellt, verkrüppelt zur Seele gebracht werden.
2. Seine Sinnenorgane müssen wohlerhalten und geübt seyn.

Dieser Gegenstand ist es, auf den die neuesten Bemühungen der Pädagogiker hinzielen. Sie werden eine denkwürdige Revolution im Unterrichte hervorbringen. Ich vindicire diesen Unterricht zum Theil wenigstens, wie schon ehemahls, der physischen Erziehung, weil sein Stoff ganz in der physischen Welt liegt, die Sinnenorgane eine Hauptrolle dabey spielen, und das sinnliche Beobachtungsvermögen sein Subject ist. Eben darum ist er wahrer Elementarunterricht, d. i. Anfangsunterricht. *)

b. Als Diener.

Man überlege doch, was der Körper als Diener zu schaffen hat; sein Verhältniß gegen den Geist ist hier so leicht zu erkennen. Er soll gesund seyn; denn was soll man mit einem kränklichen Diener? Er soll dauerhaft, robust seyn; was mit einem hin-

---

*) Die Natur weiß den Anfang zu allen Dingen am besten zu finden. Wir stehn dabey, machen große Augen, und sehen gewöhnlich — nichts! — darum machen wir da immer so gern Hypothesen; denn wir möchten doch gar zu gern etwas gesehen haben, thun daher wenigstens so! Eine solche Hypothese war es seit langen Zeiten, wenn man glaubte, Begriffe ließen sich ohne Anschauungen in den Geist hineintragen, diese ließen sich, unter Uebergehung der Sinnlichkeit, directe und unmittelbar bilden. Es waren deutsche Pädagogen, die sich zuerst theoretisch und praktisch gegen den Satz auflehnten, und Anschauung predigten, und nun ein Schweizer, du kräftiger Pestalozzi, der der Anschauung ein A B C gab.

fälligen Weichling? Er soll Kraft haben; denn darüber freuet sich selbst der gebildeteste Geist. Fragt ihn; ach wie gern gäbe er manchen Theil des unnützen, bloß blendenden Nebenwerks hin, der Ohnmächtige, für körperliche Kraft und Dauer! Wie oft fühlt er die Unhaltbarkeit seiner Position, und erkennt in dem starken Körper die Festung mit guter Besatzung, unter deren Schutze sich's sicher hauset. — Er soll geschickt, gewandt seyn, um die Befehle des Geistes vollbringen zu können. Der Geist theilt seine Befehle aus an die Muskeln des Körpers. Es sind ihrer mehrere hundert. Er ist ein schlechter, ungeschickter Diener, wenn er sie, ihrer Bestimmung gemäß, nicht fertig gebrauchen kann.

Aus Obigem ergibt sich demnach der oberste Grundsatz der physischen Erziehung:

Bilde alle Anlagen im physischen Menschen aus zur möglichsten Schönheit und vollkommensten Brauchbarkeit des Körpers, als Lehrers und Dieners des Geistes.

Wir rücken weiter zur zweyten Frage:

Welche Mittel hat die physische Erziehung, um diesem ihren Princip gemäß zu handeln, um allen Forderungen zu entsprechen, die in demselben liegen?

Ich kann hier sehr kurz seyn. Man überlege doch, was gethan werden soll. Ist es nicht dieses?

Der Körper und seine Nerven sollen gegen Witterung und mancherley Leiden gestärkt, seine Muskeln sollen bis zur möglichsten Fertigkeit zu allen natürlichen Bewegungen abgerichtet, seine Glieder dadurch gelenkig gemacht, seine Sinne geübt werden; kurz, die Maschine soll Dauer, Stärke, Schnellkraft, Gewandtheit erhalten, und sich zu einem möglichst schönen Ganzen entwickeln.

Man halte die Hauptmomente unserer physischen Erziehungskunst, wie sie gewöhnlich ist, dagegen. Hält man es für möglich, durch die Sorge für Nahrung, Absonderung, gesunde Luft, heitere Gemüthsstimmung, durch unschädliche Einrichtung der Kleidung und weise Beschrän-

kung des Geschlechtstriebes jenen Forderungen genug zu thun?? — — Unmöglich kann man das glauben. Alle diese Mittel sind nur angelegt auf Erhaltung, auf Verhütung des Schädlichen; sie sind ja fast durchaus nur negativ; so wie selbst die sogenannte Bewegung — ein Spaziergang, eine Flucht aufs Land, eine Fahrt, ein Motionsstuhl, ein Gymnastikon. — Alle diese Dinge können den obigen Forderungen nicht genug thun. Diese gehen auf Fertigkeit, Kraft und Stärkung des Körpers; wie aber ist es denn möglich, daß diese entstehen ohne Uebung des Leibes, ohne — — Gymnastik???

Vierter Abschnitt.

Nothwendigkeit der Gymnastik, erwiesen aus der Lage des kultivirten Staatsbürgers, oder aus den Folgen unserer verfeinerten Lebensart.

Cor dolet mihi quom scio nunc ut sum atque ut fui olim, quo neque industrior de juventute erat arte Gymnastica.— Victitabam volupe parsimonia et duritia.

Plautus.

Aus der Region theoretischer Untersuchungen, laßt uns in die praktische Welt treten. Dort galt es dem Menschen als Menschen; hier dem kultivirten Bürger des Staats. Ich habe einige Fragen auf dem Herzen, an ihn und über ihn. Möchte sie doch jeder meiner Mitbürger überdenken, und sie beantworten mit Liebe zur Wahrheit.

Ist denn der politische Mensch in seinen spätern Verhältnissen den ursprünglichen, uralten, in denen er

mit

mit sich selbst und der Natur stand, entflohen? das heißt: — kann es ihm gleich seyn, ob sein Körper, für den er doch in andern Hinsichten so unermeßlich besorgt und thätig lebt, ein schlechter oder guter Diener und Lehrer ist? — — Ward denn, seit er sich dem rohen Stande der Unkultur entwunden, jene enge, innige Verbindung zwischen ihm und seinem Körper aufgehoben? — — Wie, ist er denn, seit Häuser und Palläste ihn aufnahmen, jedem Kampfe mit den Elementen, der Witterung, Kälte, Wärme, dem Sturme, kurz, der empörten Natur und dem Zufall entflohen? — —

Oder: Hat er durch seine Civilisation gar Verzicht darauf gethan, diesen oft fürchterlichen Gegnern nicht bloß Gesundheit — die werdet ihr nothgedrungen wohl für nöthig halten — nicht bloß technische Mittel — denn von diesen werdet ihr ohne Mühe begreifen, daß sie weder ausreichen noch immer bey der Hand sind — sondern auch Ausdauer, Kraft und Gewandtheit des Körpers entgegen zu stellen? — —

Wer getrauet sich, diese Fragen mit ja zu beantworten? Schwerlich irgend einer; jeder beantwortet sie der Vernunft gemäß. Dieß berechtiget mich in das Gebiet der Vorurtheile und der trägen Gewohnheit weiter vorzudringen.

Wenn man die, den obigen Fragen zum Grunde liegenden, Verhältnisse zwischen dem physischen und geistigen Menschen anerkennt, wenn man dessen active und passive Lage gegen die physische Welt nicht ableugnen kann: warum verabsäumet man denn die sorgsame Bildung des physischen Menschen, so daß er in seiner Lage gegen die Körperwelt weder passiv noch activ, das ist, was er klüglich und wohlerzogen zu seinem eigenen Vortheile seyn sollte? — —

Was ist hierauf zu antworten? Es gibt nur zwey Auswege, durch die man entschlüpfen möchte.

1. Man kann geneigt seyn, meine, in den obigen Fragen liegenden, Beschuldigungen als unwahr zu betrachten; d. i. die physische Unvollkommenheit des civilisirten Bürgers in jeder Hinsicht abzuleugnen; Oder

2. Zu behaupten, er thue, den obigen Verhältnissen zu Gunsten, alles, was sich in einem policirten Staate thun lasse, er bedürfe dazu keiner besondern gymnastischen Erziehung. *)

In jener ersten Gegenbehauptung höre ich die Sprache der Gewohnheit. Ihr seht den Menschen, vom Anbeginn eures Lebens, in Pallästen und Hütten; ihr gewöhnt euch an dessen Los, sey es Treffer oder Niete, so wie man sich an jeden Anblick gewöhnt. Die Zeit der Reflexion fällt zu spät hinaus; man ist schon gewöhnt, ehe man reflectirt. So ist man stets geneigt, das für nothwendige Bedingung des bürgerlichen Daseyns zu halten, was bloß Zufall, bloß üble Convenienz und Folge davon ist — waren doch sonst Pest und Blattern ebenfalls unvermeidliche Uebel. — So ist man stets bereit, die physische Erziehung nach solcher Convenienz zu formen, so wie sonst Moralisten das Princip ihrer Lehre nach der Politik formten. Doch zur Sache. Wie? sollte sich in der That keine Abspannung der geistigen und körperlichen Kräfte in unserer policirten Menschenwelt bemerken lassen? — Diese Frage müssen wir denen beantworten, die, unfähig nur einigermaßen ein Ideal zu denken, sich geneigt fühlen, die physische Beschaffenheit des Staatsbürgers für vollkommen genug zu halten. Ungern schreib ich dieses Kapitel. Ich höre den Dank in dem Zurufe: Uebertreibung! — Indeß das ist bey Materien dieser

---

(* Man kann auch sagen: Die Leibesübungen leisten das nicht, was du denkst; oder auch: Sie sind bey uns nicht anwendbar. — Die erste Einwendung ist schon durch den zweyten und dritten Abschnitt widerlegt, so wie sie schon durch die leicht begreiflichen Sätze widerlegt wird: Der Schwächling widersteht weniger den Einwirkungen der Witterung, als der physisch Gestärkte; der Schwimmer ertrinkt nicht so leicht als der Nichtschwimmer; der körperlich Geübte entgeht jeder Gefahr viel sicherer, als der Ungeübte u. s. w. — Die zweyte ist aus der Luft gegriffen, und ihre Unstatthaftigkeit fällt von selbst ins Auge, auch kommen wir künftig auf sie zurück, wo von den Hindernissen der Gymnastik die Rede ist.

Art schwer zu vermeiden. Der kultivirte Mensch steht in physischer Hinsicht in drey Classen. Sie sind diese:

1. Ein großer Theil der Europäer steht unter dem Drucke schwerer, lastender Arbeit. In diese Classe gehört der Landmann, mit denjenigen Handwerkern, welche die schwersten Arbeiten verrichten. In dieser Lage gelangt der Körper zu einem schweren Knochengebäude, zu einer großen plumpen Stärke, und zu einer unüberwindlichen Unbeholfenheit und Unbiegsamkeit. Es ist ja nur ein kleiner Theil von Muskeln, der bey diesen Leuten täglich und den größten Theil des Lebens hindurch in Action kommt, die andern bleiben ungeübt; ja, sie werden, unter der lastenden Reibung und dem Drucke der stets bewegten, geschwächt und gelähmt. Führt man diese Menschen aus der gewöhnlichen Furche, die sie täglich zu ziehen haben; waltet ein unglücklicher Zufall: so stehen sie da, gleichsam wie gelähmt, ohne Gegenwart, ohne Gewandtheit und Schnelligkeit. Sie unterliegen leicht jeder Gefahr; das Bewußtseyn, das innere Gefühl der gewohnten Langsamkeit und Unbehülflichkeit in allen Bewegungen, die mit den täglichen Anstrengungen nichts gemein haben, macht sie muthlos. Dieser Charakter, der keinem Beobachter entgehen kann, tritt weit deutlicher hervor, wenn man diese Classe, ich will nicht sagen, mit dem rohen, geübten Naturmenschen, sondern nur mit denen unserer Mitbürger vergleicht, die weniger schwer, weniger gleichförmig und maschinenartig arbeiten. —

Ist es hier, wird man mir einwenden, nicht eiserne Nothwendigkeit, daß diese Classe so ist, wie sie ist? Was würde es helfen, wenn man ihren Körper in seiner Jugend gymnastisch üben wollte? Würde die spätere Lage nicht bald wieder alles verderben? Ein wenig wohl, aber bey weitem nicht alles; denn vollkommen eingeübte körperliche Fertigkeiten verschwinden nicht so leicht, wie die Gegenstände aus dem Gedächtniß entfliehen; sie bleiben, ich möchte fast sagen, das ganze Leben hindurch; wer in seiner Jugend ein fertiger Schwimmer war, kann nie wieder ein Nichtschwimmer werden.

2. Eine zweyte Classe beschäftigt sich häufig im Freyen mit leichterer Arbeit, unter mehr Abwechselung der Glieder, unter einer größern Mannichfaltigkeit der Bewegung und der Lage des Körpers, wie der Matrose, der Zimmermann und andere. Diese nähert sich weit mehr unserm Ideal. Sie besitzt nicht bloß steife Stärke, sondern auch mehr Gewandtheit, mehr Geübtheit der Sinne. Eben daher sind sehr viele Individuen dieser Classe weniger stumpf, weniger muthlos in Gefahr; mehr mit Schnelligkeit, mehr mit Gegenwart des Geistes ausgerüstet. Es fehlt ihnen nur an einzelnen Fertigkeiten, die man durch Handarbeiten nie erreichen kann. — Diese beyden Classen haben übrigens die schöne Gabe der Gesundheit und der physischen Resistenz von der folgenden merklich voraus.

3. Unsere dritte Classe verrichtet sitzende Arbeit in Zimmern, ohne körperliche Anstrengung, und ein Theil von ihnen bloß Kopfarbeit. Diese Classe ist weit zahlreicher als die zweyte, und erinnert man sich an unsere großen Städte, deren Volksmenge oft ganzen Provinzen gleich kommt: so möchte man fast behaupten, sie sey eben so zahlreich als die erste. Das Erbtheil dieser Classe ist im Durchschnitte, — die Ausnahmen in jeder Classe verstehn sich ja von selbst — Erschlaffung der Muskeln, körperliche Schwäche, wenig Gewandtheit; Verweichlichung, zarte Gesundheit; Anlage zur Hysterie und Hypochondrie, die bey den minder Gebildeten oft in Schwärmerey, bey den Gebildetern in eine Ueberspannung der Gefühle ausartet, die in tausenden unserer Literaturprodukte sichtbar wird.

Es ergeben sich dem Beobachter der Menschenwelt, wie sie da um uns her ist, eine lange Reihe von nicht wohlthuenden Bemerkungen. Ich will die vorzüglichsten hier aufstellen, jeder wird sie auf die gehörigen Classen zu beziehen wissen.

1. Mangel an Kraft, an Gewandtheit ist an unendlich viel Subjecten der civilisirten Welt bemerkbar.

Nur sehr wenige unserer Jünglinge und jungen Männer besitzen diese Eigenschaften vereint. Manche sind ganz ungeübt, und daher durchaus schwach und unge-

schickt; andere sind gelenkig, ohne nur mäßige Körperstärke zu zeigen, und andere besitzen bloß unbiegsame Stärke; sie sind bloß zu Arbeiten stark, die sie täglich geübt haben, sie sind in ihr Handwerk hineingewachsen. Vielen kann man es an der ganzen Stellung des Körpers schon ansehn, weß Handwerks sie sind; die Sitzenden sitzen noch halb im Gehen, und zeichnen sich von denen ungemein aus, deren Geschäfte mit mannichfaltigen Körperübungen verbunden sind. Diese Leute sind selten zu etwas anderm geschickt, wobey ihre Instrumente und Handgriffe nicht gebraucht werden. Sie verzagen leicht bey jeder kleinen Gefahr, weil sie sich nicht zu helfen wissen. Die vornehmern Stände, die noch weit zärtlicher erzogen und von körperlicher Anstrengung entwöhnt sind, werden von den meisten dieser Bemerkungen noch mehr getroffen. Man sieht sie meist schwächlich, zitternd und ängstlich, wenn sie ungewohnte Bewegungen und Vorfälle überstehen, z. B. laufen, heben, springen, schnell und geschickt ausweichen ꝛc. sollen. Sie tragen die Sorge für ihren zärtlichen Körper in den Jahren des Mannes, ja sogar des Jünglings mit sich; sie beben beym Herabblicken von einer steilen Höhe, schwindeln auf einer schmalen Brücke, verlieren das Bewußtseyn in Gefahren u. s. w. Ich muß es jedem, der auf dergleichen Erscheinungen im gemeinen Leben aufmerksam ist, überlassen, sich diese mit Fleiß abgekürzten Bemerkungen etwas mehr zu entwickeln und die Gefahren zu überdenken, welche durch diese Schwäche und Unbehüflichkeit entstehen. Es macht uns Ehre, auf mancherley Gegenstände so viel Achtsamkeit zu verwenden, die unsern Nebenmenschen gefährlich werden können; wir geben Vorschriften, Ertrunkene wieder herzustellen, wir setzen Prämien auf ihre Rettung; aber unter zehntausend Menschen kann kaum ein einziger — schwimmen; und unsere Helfenden laufen gewöhnlich wie Gellerts Henne mit struppigem Gefieder angstvoll am Ufer herum und suchen erst Fahrzeuge. Wir geben Recepte gegen den Biß toller Hunde, und nicht ein einziges will — helfen; warum erziehn wir unsere Jugend nicht so stark, ein so elendes Thier niederzuschlagen, oder ihm geschickt

auszuweichen? — Tausend Menschen verunglücken jährlich durch Fallen auf ebenem Boden, Treppen, schmalen Stegen u. s. w.; durch flüchtige Pferde, durch Ueberfahren, durch Feuer und Feuergewehr u. s. w.; weil sie zu plump, unbehülflich und schwindlich sind; weil sie sich weder durch Muth und Kraft, noch Schnelligkeit und Geschicklichkeit zu helfen wissen. Es ließen sich eine unendliche Menge von Thatsachen hier aufstellen, wenn man z. B. nur die Beckersche wohlbekannte Zeitung durchsehen wollte. So wurde in Köthen den 31 März 1797 ein Kutscher von seinen, ihm durchgegangenen Pferden, mitten in der Stadt zu tode geschleift. Vergebens schrie der unglückliche, ärger wie der schrecklichste Verbrecher es verdienen kann, zerfleischte Mann, seine — zuschauenden Mitbürger um Hülfe an. Ueber eine Viertelstunde — sah man zu! Man unterstützte nicht einmahl einen Knaben, der, bey noch nicht verlerntem Muthe, das Pferd einige Augenblicke aufhielt. Ein Soldat endete das schreckliche Schauspiel, aber zu spät kam er! — Man setze einen geübten, z. B. einen Matrosen oder raschen amerikanischen Naturmenschen, mit einem ungeübten Gelehrten oder Handwerker in eine und eben dieselbe Gefahr; und es ist mehr als wahrscheinlich, daß jene sich retten werden, wenn diese umkommen.

Wir alle können nicht Matrosen seyn. Richtig! Aber das sollte uns um so mehr antreiben, die freye Jugendzeit zur Erlangung körperlicher Gewandtheit und physischer Stärkung anzulegen.

2. **Kränklichkeit und Mangel an physischer Resistenz drücken gerade den civilisirtesten Theil unserer Mitbürger.** —

Mangel an Bewegung deutet in der ganzen Natur auf Schwäche, Verdorbenheit, Leblosigkeit und Tod. „Ich weiß selbst nicht, sagt ein angesehener Arzt, welches von beyden dem Menschen zur Erhaltung seines Körpers nöthiger sey, die Speise oder die Bewegung.“ *) Warum verbannen wir denn die freye,

*) Ackermann über die Krankheiten der Gelehrten. S. 171.

gesundaufblühende Jugend, in die Ketten einer leidigen Erziehungsmode gefesselt, in Zimmer, setzen sie höchstens nur auf Promenaden bey gutem Wetter kärglich in Bewegung, die kaum für Frauenzimmer hinreichend ist? Warum halten wir sie bey schlimmen Wetter im Zimmer und Winters fein warm, als wenn sie das Fieber hätte? Für die große Mehrheit liegt der unwidersprechlich wahre Gedanke, daß wir Menschen den Einfluß des Clima und der Witterung, der sich so unaufhörlich und gefährlich auf jeden Schwächling äußert, aus dieser Welt nicht hinausschaffen können, daß wir uns folglich daran gewöhnen müssen, in hundert Schriften — unbenutzt. Wir wissen es, daß es am besten sey, die Jugend daran zu gewöhnen; aber wir wissen es nur, und unsere gewöhnliche Erziehung bleibt das wirksamste Mittel, den Menschen mit den Einrichtungen der Natur unzufrieden zu machen; denn wenn ihm Sturm, Regen, Frost u. s. w. allerley körperliche Leiden zuziehn, was soll er denn von diesen Einrichtungen denken? — Er wird über sie murren, sie verwünschen, und das Alles, weil wir ihn nicht hineingepaßt haben. Wir wissen es nur, aber der größte Theil ist für Befolgung noch gar nicht gestimmt; er bewahrt die großmütterlichen Erziehungsvorurtheile, so heilig als die großmütterlichen Halsketten und Perlenschnüre. Seine Gesundheitsregeln zielen auf Vermeidung des übeln Wetters, auf Warmhalten, Einhüllen, ja wohl gar auf Purgiren, Schwitzen, Aderlassen u. s. w.; daher menschliche Hygrometer und Barometer überall in großer Menge.

> Pour ne pas les exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur à pas donnés. *)

Unsere guten Aerzte haben über die luxuriöse Kunst, uns krank und hinfällig zu machen, viel gesprochen, ich kann es hier nicht wiederholen, sondern nur im Allgemeinen folgendes hinzufügen.

Es ist sehr leicht einzusehen, daß sich die gekünstelte und gemischte Nahrung unserer vornehmen Häu-

---

*) Emile.

ser mit dem Mangel an Bewegung, der bey jungen und erwachsenen Personen in denselben herrscht, so wie mit der zu frühen Geistesanstrengung, gar nicht vertrage. Die daher entstandenen Unverdaulichkeiten, die übeln Säfte, die durch keine gesunde, durch häufigen Einfluß der Luft gestärkte, Organisation der Haut fortgeschafft werden, die allmählige gänzliche Erschlaffung des Körpers, der den balsamischen Einfluß der Luft nach und nach verkennt und verschmähet, alles dieß, sag ich, will man dann durch zärtliche Wartung und Pflege, durch ängstliche Diät und Arzeneyen wieder gut machen. Wie ist das möglich? Für diese armen Verwahrlosten gibt es nur ein Heil, nur eine Errettung von diesen und andern körperlichen Leiden, und diese ist: Gut eingeleitete und fortgesetzte Leibesübung im Freyen, und allmählige Stärkung des verweichlichten Leibes. Ich bin davon durch feste und sichere mehrmahlige Erfahrung so überzeugt, daß ich mir getraue, jeden kränklichen Knaben und angehenden Jüngling der Art wieder herzustellen. — Dieses Uebel herrscht allgemein auch in den Familien der Handwerker, doch in etwas minderm Grade; ich nenne es die Erziehungskrankheit und setze, wenn fast die Hälfte der Neugebornen diesen Planeten vor dem zehnten Jahre verläßt, mit vollkommener Ueberzeugung die Hälfte davon auf ihre Rechnung. Ich will von Krämpfen, und andern neumodischen Nervenkrankheiten und ähnlichen Uebeln, die der Mensch von härterer und seiner Natur gemäßerer Erziehung nicht kennt, nichts sagen, die angesehensten Aerzte reden für mich.

„Die Hypochondrie macht bey uns, wie Zimmermann in seinem Werke von der Erfahrung II. Thl. 4. B. S. 293. mit Recht behauptet, den halben Theil aller chronischen Krankheiten aus" und „diese sowohl, als die in allen Gegenden anwachsenden Nervenkrankheiten sind nöthige Folgen sowohl der Verzärtlung unsers Körpers, als der übermäßigen Anspanuung unserer Seelenkräfte." *)

---

*) J. P. Frank System der med. Policey. B. I. S. 67.

„Es waren einst glückliche Zeiten, wo kein Mensch wußte, daß er Nerven habe. Man wurde von ihnen aufs Beste bedient, ohne ihre Gegenwart zu ahnden, ohne sichs möglich zu denken, daß sie auch untreu werden könnten. Wie sehr haben sich die Sachen geändert!" *)

Emsige Geistesanstrengung und fortdauernde Leibesruhe können den stärksten Körper allmählig schwächen; man denke sich Luxus im Essen, seltnern Genuß der reinen Luft, gesundheitswidrige Kleidung hinzu: so werden jene beyden Hauptursachen um so schneller und unwiderstehlicher wirken. In diesen wenigen Worten liegen die Grundzüge unserer Lebensart, besonders der Vornehmern; sie nähert sich, mit einem Worte, immer mehr und mehr der Lebensart der Gelehrten. So schlichen sich denn die Krankheiten der Studierzimmer allmählich in die Zimmer der feinen Welt, und mit noch weit größerer Leichtigkeit in die Kinderstuben, die man zu sehr zu Studierzimmern umschuff. Man erlaube mir die Folgen der Geistesanstrengung unter fortdauernder Leibesruhe mit Tissot hier kurz anzudeuten. Die Werkstatt des Denkens ist das Gehirn; die zarten Fibern desselben sind bey diesem Geschäfte in steter Regung; sie ermüden durch Fortsetzung desselben; sie können ja, das ist uns allen bekannt, durch Uebertreibung in eine unheilbare Zerrüttung gerathen, mit der alle Denkkraft zerstört wird. Die Nerven des Körpers haben hier ihren Ursprung. — Ich möchte lieber sagen, die Gehirnfibern sind die ersten zartesten Anfänge der Nerven selbst. — Diese müssen folglich auch leiden, wenn jene durch zu häufige Arbeit geschwächt werden. Diese Schwäche wird sich so dem ganzen Körper mittheilen, der ohne die Nerven keine einzige Verrichtung beginnt. Gerathen folglich ihre Wirkungen in Unordnung, so leidet die ganze Körperökonomie, und gleich anfangs der Magen, der viele sehr empfindliche Nerven besitzt. Dieß ist genug, um die Wirkungen der Geistesverrichtungen

---

*) Hufeland gemeinnützige Aufsätze. S. 121.

auf den Körper zu erklären. Man wird es nun nicht sonderbar finden, daß einem Professor der Rhethorik zu Paris allemahl übel wurde, wenn er an eine schöne Stelle im Homer kam. — Das bisherige gilt freylich nur von lange fortdauernder, übermäßiger Geistesanstrengung; diese ist nun zwar so allgemein nicht Mode, aber auch selbst die leichten Beschäftigungen des Geistes können, bey weichlicher Pflege des unthätigen Körpers, durch lange, habituell gewordene Fortsetzung und durch die oben angegebenen Nebenursachen dieselbe Wirkung haben, besonders auf die Jugend. *) — Wenn nun aber junge, zarte Menschen der Geistesanstrengung gar in einer Zeit unterworfen werden, wo die Entwickelung ihres Körpers noch nicht vollendet ist, so müssen die Folgen doppelt schädlich seyn; denn auf der einen Seite wird die Natur an der Ausbildung des Körpers gehindert, auf der andern wirket die Geistesanstrengung schon deßwegen weit heftiger, weil sie für dieses Alter mit weit mehr Anstrengung verbunden ist. Baratier war im achten Jahre schon ein gelehrter Mann, im achtzehnten ein Greis, im zwanzigsten todt. Beyspiele der Art, wenn auch nicht so auffallend, kann man wahrhaftig überall finden. Die Lebhaftigkeit des Kindes und Knaben ist nach dem Willen der Natur ganz ohne gleichen. Welche lustige Circulation des Blutes, die bey uns Erwachsenen nur durch ein Fieber erreicht werden kann; welche Lebhaftigkeit des immer unbefangenen, ungetrübten Geistes, welch ein süsses unvergeßliches Leben, wo die reinste Heiterkeit aus dem Auge strahlt, wo die ganze Maschine durch die unschuldigste, wahrhaft himmlische, Wollust des Frohsinns im vollsten Gedeihen erhalten wird. — Dieser Frohsinn leidet gar bald in der Gesellschaft der ernsten Musen; „dieses Alter ist den Leibesübungen gewidmet, die

---

*) Wir müssen nicht glauben, als ob nur tiefes Nachdenken die Nerven schwächte; es braucht weiter nichts — als das Gesicht zu ermüden, um von einer unzähligen Menge Nervenkrankheiten angefallen zu werden. Tissot a. a. O. S. 56.

den Leib stärken, und nicht dem Studieren, das ihn schwächt und am Wachsthum verhindert." *)

Eine zweyte Hauptursache ist die fortgesetzte Leibesruhe. Es ist fast in allen großen Städten und in sehr vielen Ländern schon so weit gekommen, daß man manche so natürliche Bewegungen, wie das Gehen, für unanständig hält. In Neapel ist es schimpflicher zu Fuße zu gehen, als zu stehlen; und wer da seine Füße und Schenkel braucht, sagt Brydone, wird für einen Pferdejungen angesehen. Dieß letzte gilt von mehrern großen Städten auch in Deutschland. Man geht vom Sofa bis zur Hausthür, und von da zurück; übrigens fährt man. Was kann man, sagt Frank I. S. 30. aber von solchen Tollheiten erwarten? Kann es wohl lange damit anstehen, daß Leute, die sich schämen, für Männer angesehen zu werden, nach und nach zu Weibern, und Weiber zu gebrechlichen Puppen werden? — Dieß gilt zwar nur von den Vornehmen, aber fast nicht minder von den übrigen Ständen, welche sitzende Gewerbe treiben. Die Nothwendigkeit entschuldigt sie zwar völlig; aber sie entschuldigt weder bey dem einen noch andern Theile die Entwöhnung von aller Körperanstrengung, vermöge welcher sie auch jede Mußestunde bey der Karte, beym Bücherlesen u. s. w. in träger Ruhe zubringen, anstatt dann wenigstens den Körper in eine heilsame Bewegung zu setzen. — Diese Entwöhnung schickt sich für keine Nation, die auf Männlichkeit Anspruch machen will, und es ist ein Hauptzweck der gymnastischen Erziehung, die Jugend davon zurückzuhalten. Es ist augenscheinlich, daß hierin ein Hauptgrund unsrer physischen Abnahme liege. Die Hauptursache unsers Wohlbefindens liegt im Umlaufe der Säfte, besonders des Blutes. Eine rasche Cirkulation begeistert den ganzen Menschen, selbst der Phlegmatikus wird lebendig, wenn irgend eine Ursach sein Blut

---

*) Tissot a. a. O. S. 141.

in Wallung setzt; sie bringt, bis zum Uebermaße vermehrt, den Menschen bis zur Raserey. Diese Wirkungen sind bekannt. Fortdauernde Ruhe schwächt die Cirkulation, sie verwandelt sich in ein nachläßiges Schleichen, denn das Herz allein ist nicht im Stande, sie zu unterhalten; es bedarf dazu noch der Bewegung der Muskeln. Aber körperliche Ruhe erschlafft diese, vermindert die Wärme, hemmt die Ausdünstung, verdirbt die Verdauung, erkrankt den ganzen Körper u. s. w. so entsteht ein ganzes Heer von Krankheiten. Es gibt keinen einzigen Theil des Leibes, den eine sitzende Lebensart nicht schwächen sollte, und ganz besonders werden auch die Nerven davon angegriffen. Ueberhaupt, sagt Ackermann, *) ist die sitzende Lebensart die Quelle von allen Krankheiten, welche die Aerzte Kachektische nennen, und deren Zahl ist sehr beträchtlich. Unter sie gehören die Bleichsucht, Gelbsucht, die Atrophie, Würmer, Flechten, Verhaltung der natürlichen Ausleerungen, besonders der Blutflüsse, Wassersuchten u. s. w. — Dagegen sind Leibesübungen die besten Mittel. Sie stärken, nach Tissot, die Fasern, erhalten die flüssigen Theile in ihrem angemessenen Stande, erwecken die Eßlust, erleichtern die Absonderung, erheben den Muth und erwecken im ganzen Nervensysteme eine angenehme Empfindung.

Ich bin keiner von denen, die mit blindem Enthusiasmus den kultivirten Menschen in ein wildes Geschöpf umgewandelt zu sehen wünschten, um im Schoße der Natur allenfalls auf allen Vieren volle Gesundheit suchen zu können; ich weiß, daß auch der Wilde seine Krankheiten hat; aber ich glaube, daß der kultivirte Mensch, sie zu vermeiden, besser im Stande seyn muß, weil er mehr Einsicht besitzt als jener. Warum hat er denn aber weit mehr? — Es ist wahrlich nicht die Cultur, welche uns in diesem Punkte unter jenen hinabsetzte, sondern nur Mißbrauch derselben. Wollen wir gesunde, robuste, nervichte, männliche Nachkunft haben, so laßt uns diese wünschenswürdigen

*) Ueber die Krankheiten der Gelehrten. S. 64.

Eigenschaften erst in unsere Erziehung und Lebensweise bringen, unsere Natur wird sichtbar den Seegen sprechen, und unser Geist gewinnen.

> Corpus enim male si valeat, parere nequibit
> praeceptis animi, magna et praeclara jubentis.
>
> Marcell. Paligen. Lib. 10.

3. Eine sehr drückende Krankheit der civilisirtesten Classe der kultivirten Welt, ist die Unthätigkeit, der Hang zur Bequemlichkeit, der Abscheu gegen körperliche Anstrengung.

Laßt uns die sinnliche Empfindlichkeit, die nur nach angenehmen Empfindungen gelüstet, schwächen, und dem Leibe und der Seele Kraft zu geben suchen. Trägheit ist Folge der Schwäche und Wollust. Eine genügsame Seele in einem starken, durch Erziehung gestählten Körper, liebt Arbeit und Wirksamkeit. Wir kämpfen mit so manchen Leiden, von denen der Grund allein im Unvermögen unsers Körpers liegt. Jene phlegmatische Unthätigkeit, die sich schon scheuet, ein hingefallenes Papierchen wieder aufzunehmen; zum Besten des Nebenmenschen ein kleines Geschäft, nur einen Gang zu übernehmen, die uns zu bloßen Schwätzern ohne Thatkraft macht, gedeihet am besten im Schoße der weichlichen, entnervenden Erziehung und Lebensart, zu welcher Verfeinerung und Luxus den Plan entwarfen. Ihre traurigen Wirkungen sind für die Menschenfamilien des civilisirten Europa unübersehbar. Wir sind unserm Wesen nach so thätig als die Natur; wir gingen ja aus ihrem Schoße und sind ein Theil von ihr. Der unauslöschliche Funke in uns stammt von dem, der ganz Leben und Thätigkeit ist. Sie ist uns also angeboren. Schon die jungen Kräfte des Säuglings streben nach Aeußerung. Schreyen, Lermen, Laufen, Kriechen, Springen, sind die Sachen, worin der Knabe seine Bequemlichkeit findet. Wir sollten ihn in diesem Wege, so weit es nur immer die Sittlichkeit erlaubt, lassen; denn die Zeit und seine Natur wandeln einst diese kindliche Wildheit in männliche rast-

lose Wirksamkeit um. Aber wo bleibt denn bey einer unzählbaren Menschenmenge in den reifern Jahren diese natürliche Wirksamkeit? Wir sehn sie in Unthätigkeit versunken; hat ihnen denn die Natur diese Mitgift wieder abgenommen? Nein, es ist unsre widernatürliche Leitung. Wir tragen gewaltsam männliche Sittsamkeit und Stetigkeit in junge Geschöpfe, und rücken dadurch die Unthätigkeit des Greisenalters in die Lebensperiode des Mannes. Wir bringen den kindischen Lermgeist durch Härte und endlose Ermahnungen zum Schweigen; verbannen so allmählig alle Lust zur Aeußerung körperlicher Kraft und Anstrengung, die wir absichtlich befördern sollten; schränken bloß auf Geistesarbeit ein und schwächen durch alles dieß, so wie durch Nahrung und kränkliche Behandlung, die Thätigkeit des jungen Menschen. Hat diese Behandlung auch seinen Geist nicht unmittelbar angegriffen, so wird er doch unausbleiblich darunter leiden. Bey diesem Phlegma schleicht sich der Körper um seine Befehle herum, und thut gewöhnlich nicht was jener will, wenn es ihm nicht sehr bequem fällt.

Plus le corps et foible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit. Il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l'ame: un bon serviteur doit être robuste. *)

Ohne stets wiederholte Anstrengung wird er aber schwach werden und bald ohne Subordination vegetiren. Hier sind wir an der Quelle der schlimmsten Krankheiten, des Müssigganges, und seiner Schwester der Langweile. Weiter darf ich nicht gehn, wir müßten sonst die Spieltische, an denen oft Habsucht, Klätscherey und Verzweiflung vorsitzen, häusliche Zänkereyen in Hütten und Pallästen, den Jammer über Brotmangel, das träge Seufzen bey Arbeiten belauschen; viele Betrüger fragen, warum sie nicht Wort hielten; viel Goldmacher, warum sie nicht Schuhe machen u. s. w. Wie oft würden wir

*) Emile.

finden, daß bloß Verweichlichung und Gewöhnung an körperliche Unthätigkeit zum Grunde lagen.

Wenn das aber so ist, so folgt aus dem Gesagten eine sehr traurige Wahrheit, nehmlich, daß unsere Vorschriften der Moral, daß unsere bürgerlichen Gesetze in Millionen Fällen gar nichts fruchten, weil wir einen großen Menschenhaufen, bald mehr bald minder, so erziehn, daß er bald mehr, bald weniger zur Befolgung derselben ungeschickt wird. Diese Beschuldigung ist hart, man prüfe sie; wenigstens ist sie meiner Ueberzeugung gemäß. Möchte sie doch Aeltern und Erzieher reizen, die betrübten Folgen der weichlichen, und, in körperlicher Hinsicht, so äußerst trägen Erziehung, besonders hier zu beherzigen, und für bessere Ausbildung des jugendlichen Körpers zu sorgen.

Man erlaube mir hier einen kleinen Seitenschritt, damit ich eine gewisse traurige Verirrung nicht unberührt lasse, die deutlich genug von weichlicher Erziehung und unthätiger Lebensart, ihr Entstehen nimmt. Ich meyne die Verirrung in Betreff eines Instinktes, auf welche man in neuern Zeiten ungemein aufmerksam geworden ist. Wenn ich mich nicht irre, so sind wir hier an ihrer Quelle. Eben so wohl als wir von der wohlgenährten und verzärtelten Pflanze im warmen Treibhause erwarten, daß ihre Säfte zeitiger in Früchte übergehn werden; müssen wir bey unserer weichlichen, wohlernährenden Erziehung beschleunigte Ausbrüche jenes Instinktes befürchten. An sich ist das Gesetz der Natur, dem er untergeordnet ist, noch immer unverrückt dasselbe. Allein ewiger Genuß und Sättigung in Nahrungsmitteln, erkünstelter Appetit, kein Hunger durch Schweiß des Angesichts, erkünsteln eine körperliche und geistige Beschaffenheit, vermöge welcher das früher eintritt, was später erfolgen sollte. So viel ist dem Menschen nicht beschieden; er büßt durch wirkliche Krankheit oder durch Ueberfluß und Verdorbenheit der Säfte. Ein elender Zustand! Wir bedürfen nur eines gewissen Maßes, nie eines Uebermaßes von Nahrung. Wenn wir dieß Maß, ganz besonders in vornehmen Häusern nicht halten können: so gibt es kein anderes Mittel in der Welt, das etwaige

Uebermaß einigermaßen wieder gut zu machen, als Anstrengung des Körpers. Die luxuriösen Säfte sollten durch diese gleichsam wieder herausgearbeit werden; sie sollten sich durch dieselbe in den ganzen Gliederbau ergießen, und die Muskeln bey der Spannung unterstützen. Hunger und Müdigkeit sind dann die süßen Folgen von hinlänglicher Uebung des Körpers; kaum ist jener gestillt, so folgt diese, und mit ihr schweigt der Instinkt, weil ihn nichts reizt.

Wenn wir aber immer noch nicht aufhören, unsre Jugend in den Treibhäusern der Weichlichkeit und Wollust zu erziehen, ihr Langeweile genug zu verschaffen, ihre Imagination auf wollüstige Gebilde zu lenken, und dadurch den Gang der überflüßigen Säfte zu beschleunigen, anstatt sie körperlich herausarbeiten zu lassen: so sind alle Mittel, die man sonst vorgeschlagen hat, um jenen Ausbrüchen vorzubeugen, nicht hinreichend.

Es ist dieselbe weichliche Unthätigkeit, welche die civilisirtesten Volksklassen zu einer falschen Wahl ihrer Vergnügungen verleitet.

Wenn der Zweck der Vergnügungen Erholung, bald für den Geist, bald für den Körper, oder für beyde zugleich Wiederbelebung nach vollbrachter Arbeit seyn soll: so sind sie an sich selbst, oder in ihrer jedesmahligen Anwendung ohne allen Nutzen, wenn sie diesem Zwecke nicht entsprechen; sondern bald den Körper, bald den Geist, bald beyde eben so viel, oder gar mehr angreifen, als die vorhergegangene Arbeit. Ist es denn wohl vernünftig, wenn unsre alte und junge Welt vom ernstlichen Studieren und von andern sitzenden Beschäftigungen, welche nach und nach die Eingeweide verkrämpfen, zum Romane, zur Karte und andern ähnlichen, vom Unverstande ersonnenen, Erholungsmitteln greift, und so die schon angegriffenen Nerven und erschlafften Muskeln von neuem spannt und erschlafft? — vernünftig, dann in Concerten, Komödien, Assembleen u. s. w., Erholung zu suchen, oder nach geschwächten Verdauungskräften zum langen Gastmahle zu gehn? — Ich kann es meinen Lesern überlassen, die hier angefangenen Fragen weiter fortzusetzen. Ich

habe

habe weder Platz noch Lust, unsre gewöhnlichen Spiele und Zeitvertreibe hier aufzuzählen, und den Beweis zu führen, daß sie großentheils an sich selbst, aber noch weit mehr in ihrer gewöhnlichen Anwendung verkehrt sind. — Uebersehn wir sie nur flüchtig, so ist es sogleich sehr auffallend, daß wir so sehr wenige unter ihnen im Gebrauche finden, die auf vernünftige Leibesbewegung abzwecken. Welch ein weibischer Zug im Charakter einer Nation, den Leib in Stuben und Kutschen auf Polstern ruhen zu lassen, und fast durchaus nur mit dem Geiste zu spielen! Ist es denn seiner Bestimmung nicht gemäßer, daß wir ihm sein Instrument, den Körper, zum Spiel bestimmen, damit dieser ihm zur Unterstützung bey seinen höhern, pflichtmäßigen Beschäftigungen dienen könne?

Dieß ist nicht mehr Ton. — „Jetzt ist es so weit gekommen, daß alle (körperliche) Bewegung aus guten Häusern verbannt ist, und daß, wie Tissot sagt, jene verschiedenen Leibesbewegungen, welche sich die Alten zur Pflicht machten, seit zwey oder drey Menschengeschlechtern so verabsäumet worden, daß in wenigen Jahren ihre Nahmen wahrscheinlich nur noch in den Wörterbüchern stehn werden. Das unsern Vätern weniger bekannte Kartenspiel schmiedet in allen Städten, alle Gesellschaften auf eine gesetzte Stunde des Nachmittags auf Stühle, auf welchen die mehresten Menschen, bildsäulenmäßig bis in die Nacht, sich krämpfig sitzen. Selbst der Geschmack, welchen wir für die Tonkunst haben, hält uns mehr von der freyen Bewegung ab; und so groß mein Hang zu dieser himmlischen Erquickung ist: so verdenk ichs im Ganzen doch kaum den orientalischen Völkern, wenn sie die Erlernung der Musik für Vornehmere für unanständig ansehn." *) —

Kann denn aber die Rede vom Tone aufkommen, wenn von unserer Totalausbildung und höhern Bestimmung die Rede ist? — —

Und warum ist es denn nicht mehr Ton? deßwegen, weil unsere Erziehung weibische Ruhe und Em-

*) Franks med. Policey. B. 2. S. 622.

pfindeley begünstigt; — — weil sie Alles darauf anlegt, unser Gefühl zu verzärteln und uns so zu verstimmen, daß wir nur in den Armen der Ruhe und körperlichen Unthätigkeit Erholung zu finden Lust haben, und immer das vorziehn, was unserm zarten Gefühle schmeichelt.

Schon unsre Kleinen, die zur Annahme des feinen Tons noch zu jung und natürlich sind, könnten uns eines Bessern belehren; sie springen herum, wann das Buch zugeschlagen ist; unsere verfeinerten Erwachsenen, die nach Plato mit Luft und Flüssigkeit angefüllt sind, sprechen so lange von Convenienz, bis sich die Naturregel geltend macht, und sie zum Motionsstuhle zwingt! — — —

4. Verweichlichung des Geistes, muß nothwendig das Resultat unserer Lebensart seyn.

Dieses Thema ist sehr weitläuftig, ich werde es äußerst zusammendrängen müssen, um der Geduld meiner Leser zu schonen. Niemand zweifelt daran, daß der Körper auf den Geist sehr großen Einfluß habe; die physische Behandlung desselben, besonders in den Jahren des Knaben und Jünglings, wird mithin den Charakter des Menschen bestimmen helfen, ja wohl tiefer in ihn eingreifen, als man gewöhnlich glaubt. Dieß ist so gewiß, daß sich wirkliche Experimente darnach anstellen lassen. Man sperre ein junges Geschöpf in ein düsteres Gefängniß, und behandle es als einen Verbrecher, verbannt von allen jugendlichen Freuden; welch ein trauriges, finsteres, mißtrauisches, in sich selbst verschlossenes Wesen wird aus ihm werden; man verschließe es in heilige Einsamkeit, lasse es fasten, sich kasteyen, beten, so wird es wahrscheinlich ein frommer Schwärmer, ein Visionär, ein Zitterling. Ein ganz anderes Geschöpf scheint der Mensch, wenn wir ihn der Nadel widmen, ein ganz anderer Geist fährt in ihn, wenn er das Ruder führt, die Segel spannt, und Masten erklettert. — Unsre Vorstellungen von uns selbst und den Dingen um uns her, unsre Denkungs- und Handlungsart beruht ja nur gar zu oft auf der Modifikation unserer Säfte, auf der Stimmung unserer Nerven und des ganzen Körpers; tausenden scheint die

Welt heute schön und heiter, morgen traurig und trübe; heute möchten sie Berge versetzen, morgen wagen sie nichts u. s. w. Im Grunde wirkt sehr häufig nur ihr Körper diese ganze Veränderung der Scene und Action. Wenn Treue und Glaube, Charakterfestigkeit, unerschütterliche Liebe, Fröhlichkeit, Gegenwart des Geistes, Muth und wahrer Mannsinn in neuern Zeiten abgenommen haben: so liegt die Schuld gar nicht an der größern Geisteskultur unserer Zeitgenossen; sondern größtentheils allein an Vernachlässigung der körperlichen Erziehung, am Mangel der Stärkung und Uebung der jungen Menschenwelt, an der weichlichen, verzärtelten Lebensart. Woher soll denn der junge Staatsbürger, den großen, edlen, männlichen Charakter nehmen, der sich im Glück und Unglück durch Festigkeit, in Gefahren durch Muth, im Helfen durch Edelmuth, im Ertragen durch Geduld und Arbeit, im Handeln durch Denken auszeichnet; diesen großen Charakter, der in unsern Tagen seltner bemerkt wird; woher soll er Muth nehmen, wenn er körperlich verzärtelt, auf den Händen getragen, sich seiner Schwäche und Unbehüflichkeit bewußt ist? — Woher Gegenwart des Geistes in Gefahren, wenn er die Zeit der Blüthe im Zimmer, auf dem Sofa, oder der Bank verlebt? — Woher Fröhlichkeit, wenn seine Nerven geschwächt sind, wenn sein ganzer Körper durch Lebensart entnevt ist? — Woher Enthaltsamkeit, wenn wir seinen Begierden durch Luxus im Essen und Trinken, durch Schlafen und unthätiges Ruhen wecken und stärken? — Woher unerschütterliche Liebe, Treue und Glauben, wenn seine körperliche Constitution schwächlich ist, und ihm die Dinge umher bald so, bald so vormahlt? Mit einem Worte, was soll aus dem Geiste werden, wenn sein Körper ein Instrument ist, mit dem er nicht nur wenig unternehmen kann; sondern das sich auch auf ihn legt und ihn niederdrückt? — — —

Die Anhänger des reinern Moralprincips, werden mir diese Stelle übel aufnehmen, und sich stützen auf die Freyheit des Geistes. Sie haben eine edle, treff-

liche Theorie, die ich von ganzem Herzen verehre, aber gehet hinaus und besehet die Praxis!

Zerstört die Wurzeln der gesundesten Pflanzen, sie werden ihren Gipfel senken und dahin welken. Wahrlich sehr viele treffliche Eigenschaften unseres Geistes, wurzeln im Körper; ihr Gipfel, der das geistige Wesen, unsere Seele, verschönert, wird dahinwelken, wenn wir den Boden dieser schönen Pflanzen vernachlässigen und mit ihm ihre Wurzeln zerstören.

Gewiß ist es, daß tausende der edleren Charaktere sich noch edler äußern, und daß tausende von zweydeutigen und schlechten Menschen sich brav und gut zeigen würden, wenn sie nicht durch unsere weichliche Erziehung und Lebensart gelähmt worden wären.

Von Personen, die von Jugend auf an Luxus gewöhnt, nur immer auf Befriedigung ihrer sybaritischen Wünsche und sogenannten Bedürfnisse denken, von Personen, die in einem bequemen, weichlichen Körper stecken, der alles Ungemach auf tausend Schleichwegen zu vermeiden sucht; von Kränklichen und Schwachen läßt sich gewöhnlich keine heroische Liebe fürs Vaterland, keine Aufopferung fürs allgemeine Beste und zur Hülfe des Nebenmenschen, kein männlicher Muth, keine unerschütterliche Wahrheitsliebe, kein hohes Emporstreben zu edelmüthigen Thaten erwarten. Im Ganzen ist ihr Bemühen Streben nach Genuß, nach Vergnügungen, nach eigener Bequemlichkeit, nach Ruhe von Sorgen und nach Unthätigkeit: ihr Loos ist gewöhnlich Sklaverey der Leidenschaften.

Toutes les passions sensuelles logent dans des corps efféminés; ils s'en irritent d'autant plus qu'ils peuvent moins les satisfaire. Un corps débile affoiblit l'ame. *)

Eine Eigenschaft des männlichen Charakters, die unsere weichliche Lebensart immer seltener macht, ist ein gewisses weises Zutrauen in unsere eigenen Kräfte, das uns nicht leicht gleich um Hülfe schreyen, oder gar in Verzweiflung sinken läßt, das bey kleinen und

*) Emile.

großen Unternehmungen immer zum Grunde liegen muß, und das uns als Menschen und Bürger, um eine gewisse Selbstständigkeit zu behaupten, unumgänglich nöthig ist. Ich überlasse es dem Leser, zu entscheiden, ob diese männliche Eigenschaft auf dem Boden einer weichlichen Erziehung und Lebensart gedeihend emporsprossen könne.

5. Laßt uns bey diesem Anlasse unsern Blick noch auf ein Phänomen hinrichten, das in der ästhetischen Welt, wie in der physischen das Seegesicht, in unnennbarer Verwirrung aufsteigt. Es ist die Krankheit der sogenannten höhern, edlern Naturen, eine Art von philosophisch-ästhetischer Mystik, die uns in neuern Zeiten auf tragikomische Art unterhält, nachdem sie uns einst in schmachtender Mondscheingestalt als Empfindeley zu Thränen rührte, oder als Genieflug über Hecken und Gräben setzte. Was ist die Ursach dieser Krankheit? Ueberspannung der Gefühle, Krampfhaftigkeit der Empfindung, die ein Durchgehn der widernatürlich gespannten Phantasie, ein Erlöschen des gesunden Menschenverstandes zur Folge hat. Wir haben unzählige Schriften, die davon zeugen, viele die einen Wirrwar kränklicher Gefühle, ausgedruckt durch Buchdruckerschwärze, enthalten; viele deren Urheber in ihrem Bestreben, dem niedern Boden gemeiner Naturen sich zu entschwingen, auf dem Gas ihrer Phantasie in eine Wolkenregion emporsteigen, durch welche nur selten ein Lichtstrahl zu uns andern herniederdämmert. — Du hast einen Abscheu zu lesen; und dennoch, Freund, ist es sehr interessant, die energische Schwäche dieser Geisteskinder kennen zu lernen, und somit an den Puls der großen Lesewelt zu greifen, um auf ihren innern Gesundheitszustand zu schließen.

* * *

Laßt uns abbrechen, und einen unangenehmen Gegenstand nicht weiter ins Einzelne verfolgen. Ich glaube, das Gesagte sey hinreichend, die erste Gegenbehauptung (oben S. 33.) zu widerlegen, hinreichend, um dieses Urtheil zu begründen:

Der cultivirte Mensch ist in physischer Hinsicht nicht das, was er seyn könnte und sollte. Zu einseitig betreibt er den Anbau seiner intellectuellen Kräfte und technischen Fertigkeiten; häufig überspannt er seine Gefühle und spornt seine Phantasie bis in das Gebiet der Schwärmerey hinüber. Und bey dem allen bringt ers durchaus viel zu wenig in Rechnung, daß er als physischer Mensch mit der umgebenden Natur und dem Zufalle in stetem Kriege lebt.

* * *

Wir gehen zur nähern Beleuchtung der zweyten Gegenbehauptung (oben S. 34.) über.

Fünfter Abschnitt.

Nothwendigkeit der Gymnastik, erwiesen aus der Unzulänglichkeit der politischen und pädagogischen Mittel gegen die übeln Folgen unserer Lebensart.

Mollis ista educatio nervos omnes et mentis et Corporis frangit.

Quinctilian.

Und was hat denn der kultivirte Mensch, um sich, oder wenigstens seine Kinder, der entnervenden Verfeinerung und ihren Folgen zu entziehen?

Jakob I. von England konnte seinem Sohne Heinrich in seinem sogenannten königlichen Geschen=

ke *) noch sagen: „Unter den freystehenden und nützlichen Sachen, verdient für einen Fürsten keine mehr Lob und Empfehlung, als die Leibesübung; denn gerade diese Spiele und Lustigkeiten vermehren die körperlichen Kräfte, und erhalten die Gesundheit. Einem Könige ist freylich die Uebung des Geistes höchst nothwendig, denn nachlässige Trägheit schwächt ihn und überzieht ihn nothwendig mit einem Roste; aber ich möchte ihm denn doch die Uebungen des Körpers, die Spiele und höhern Kampfübungen sehr anempfehlen. Sie dienen nicht bloß zur Verjagung des trägen Müssigganges, der jedes Laster so gern herbeyführt; sie stärken selbst den Körper, sie machen ihn dauerhafter gegen Arbeit und jede Beschwerde. Gerade dieses ist einem Könige sehr räthlich. — — Vor allen andern möcht ich Dir daher das Laufen, Tanzen, Ringen, Fechten, Springen, den Federball, das Mail, den Wurfspieß und mehrere ähnliche schöne und scherzhafte Uebungen im Freyen anempfehlen" u. s. w. Aber die Zeiten der ritterlichen Uebungen verschwanden, und hundert übende Spiele, die einst auf klassischem Boden entstanden, wichen den feinern Genüssen, dem bequemern Spiele mit bunten Blättern. So ward die Lebensart und die Erziehung weichlicher und kraftloser als je! Eine wahrhaft klägliche Erscheinung bleibt es denn doch immer, wenn das fähigste, verständigste und klügste Geschöpf der Erde, trotz allen seinen geistigen Kräften, sich von den Abgöttereyen des Zeitalters bezaubern läßt, eben so wie, nach den Versicherungen der Reisenden, die Thiere des Feldes durch den Anblick der Klapperschlange bestrickt werden. Was auf griechischem Boden emporsproßte, was tausend weise Männer empfohlen, was ein König seinem Prinzen vor nicht gar zu langer Zeit noch einband, das findet jetzt wohl mancher beschränkte Schulmann verwerflich! — Aber der Geist der Zeit hat

---

*) *Βασιλικον δωρον* Sive regia institutio ad Henricum principem im dritten Buche, welches, im Gegentheile der religiösen- und Regentenpflichten, von den indifferenten Pflichten handelt.

Flügel; er will weiter! er ruhet nicht! Bestrafte er nicht die träge Schlaffheit, den mönchischen Unverstand, der die alten Formen der intellectuellen Bildung zwischen den klösterlichen Schulmauern so lange festhielt, mit leeren Schulbänken? Er wird auch die Afterform der physischen Bildung, wie sie bisher war, zertrümmern; das sagt uns manche frohe, wohlgegründete Ahnung! — —

Doch zurück zur obigen Frage. Was hat denn der civilisirte Mensch, um sich, oder wenigstens seine Kinder, der entnervenden Verfeinerung zu entziehen? Hat er Mittel dazu und wendet er sie an? — Sollen wir etwa dahin rechnen die lastenden Arbeiten, die er verrichtet, gleich einer starken, plumpen Maschine? Mit nichten! diese beschränken ja gerade seine Gewandtheit in jeder Hinsicht, ob es gleich wahr ist, daß sie der Weichlichkeit entgegenarbeiten. — Oder seine tausenderley technischen Beschäftigungen? Eben so wenig, denn sehr viele davon verweichlichen ihn, sehr viele fesseln ihn ins Zimmer, schwächen Gesundheit und Kraft; alle bestimmen die Actionen des Körpers sehr beschränkt, und bilden daher nur sehr einseitig. Fast keine einzige bringt nur irgend eine der gymnastischen Fertigkeiten hervor, die der Mensch gerade nöthig hat, um gefährlichen Zufällen zu entgehen. Dann endlich sind ja diese Arbeiten für die gebildetern Volksklassen gar nicht da. — Was ist denn nun noch in den europäischen Sitten, was auf Bildung und Stärkung des physischen Menschen angelegt wäre? — Das ist es, was wir hier kurz aufzuzählen haben.

Man kann die Mittel, die mehr in der Welt Erwachsenen gewöhnlich sind — die bürgerlichen — von denen der Jugendwelt — den pädagogischen — trennen.

Die Politischen bestehn in Festen und festlichen Uebungen. Dahin gehört, das Ziel- und Vogelschießen, das seltene Carousselreiten und Wettrennen, die Stiergefechte, die Pferderennen, die Wettfahrten zu Wasser; aber alle solche festlichen Spiele sind nicht nationelle Uebungen.

Wir Europäer haben noch ritterliche Uebungen, das Reiten, Fechten ꝛc. aber nur wenigen sind sie zugänglich. Aehnlich ists mit unsern körperübenden Spielen. Die erwachsene Welt nimmt daran immer weniger Theil, und hält die Kartenspiele aller Art für würdigere Beschäftigungen.

Nur das Kegelspiel ist bey den Deutschen, das Ballon bey den Italiänern, das Cricket bey den Engländern, das Kolbenspiel bey den Holländern, selbst unter Leuten von Stande, noch im Gange. Dagegen sind die Ballhäuser und Mailbahnen verödet, und die meisten andern Spiele höchstens dem Knaben erlaubt. Aechte gymnastische Uebungen sind zwar noch nicht ganz unbekannt, aber nur von einer sehr kleinen Zahl der Individuen werden sie ausgeübt. Dahin gehört das Ringen in der Schweiz und in Rußland, das Schwimmen in den wasserreichen Gegenden. Allgemeiner ist noch der Eislauf, und in manchen Ländern das Baden. Am allgemeinsten ist das Tanzen durch ganz Europa, und in hundert Schriften gleichsam verrufen. Die Wahrheit ist, man tanzt erbärmlich, und verurtheilt zu voreilig. Man kann jeden Tanz, abgesehn von Sittlichkeit, aus einem doppelten Gesichtspunkte betrachten; als bloße Bewegung, und als ein Bildungsmittel für den Körper. Unsere gewöhnlichen Tänze sind nur Bewegunsmittel. Leider sind sie dieß unter den gewöhnlichen Umständen bis zum Uebermaße, und dieß um so mehr, da sie von verfeinerten, der Ruhe so sehr ergebenen, Menschen getanzt werden. Als Bildungsmittel ist der so sehr beliebte englische Tanz unter aller Kritik, ein bloßes taktmäßiges Hinken, das nach ärmlichen, ins Gedächtniß gefaßten, Formen, verübt wird. Mehr gymnastische Tugend hat der deutsche Tanz, aber weit steht er unter dem französischen und selbst unter manchem russischen Tanze. Aber eben darum sind diese Tanzarten weniger gebräuchlich; sie erfordern Uebung — Hinken lernt man sehr bald. Soll ich noch der Jagd erwähnen, die so wenigen zugänglich ist, und seyn darf? Gern will ich die militärischen Uebungen hierherziehen, sie mögen noch vorzüglich zur Stärkung und Uebung des physischen Menschen beytragen, aber so schön sie

auch sind, so bilden sie dennoch zu einseitig, selbst zum Schaden unserer Armeen, und sind nur für einen Stand bestimmt.

Aus dem Bisherigen ergibt sich folgendes: Die Gesellschaft der kultivirten Menschen hat noch eine Menge von gymnastischen Festen, von Uebungen und Spielen, die einst auf physische Stärkung des Menschen berechnet waren; Fragmente aus dem nervichten Zeitalter unserer Vorfahren, und selbst aus der alten griechischen Welt. Aber sie sind theils nur in einzelnen Gegenden, theils nur in einzelnen Ständen, gebräuchlich, werden nur dann und wann zur seltenern Belustigung gebraucht, und können daher nicht als allgemein übliche nationelle Bildungsmittel des physischen Menschen, sondern nur als einstweilige Belustigungen und Zeitvertreibe angesehen werden. Für Millionen sind sie so gut als gar nicht da, und rechnet man etwa noch unsere unthätigen Spaziergänge und einzelnen Fußreisen ab, so bleibt für die Mehrzahl nichts übrig, als — Genuß, Kartenspiel und Ruhe! Oder man zeige mir irgend eine Nation, bey der allgemeine nationelle Anstalten zum Besten des physischen Menschen Statt fänden, öffentliche Feste, die gerade auf Stärkung und Bildung angelegt wären? — —

Aber vielleicht ist die Reform der Pädagogik in das, fast möcht ich sagen, große Hospital der Verfeinerung eingedrungen und hat überall, wo die neue Generation zu höheren Vollkommenheiten des Geistes emporgehoben werden soll, auch die Tafeln einer naturgemäßern physischen Bildung aufgestellt? — Oder schrieben, Locke, Rousseau, Basedow, Salzmann, Trapp, Villaume, Niemeyer ꝛc. Tissot, Frank, Hufeland und viele andere ehrwürdige Männer vergeblich? Ist denn gar nichts geschehen?

Laßt uns gerecht seyn! Aus dem Gebiete der alten muhmenhaften Erziehung sind wir ein wenig — nicht überall, aber doch in vielen bessern Familien — heraus. Da hat sich die Periode der weichlichen Erziehung — scheinbar geendigt; aber ich fürchte, man ist hier in dem Zeitraume der bequemen und angenehmen angelangt. Gleich einer zärtlichen und

recht verständigen Frau steht diese Pädagogik da, und möchte nach eigenen zärtlichen Gefühlen und nach vernünftigen Grundsätzen zugleich erziehen; wie kalt und warm aus einem Munde blasend, möchte sie das Abhärtende, Stärkende mit dem Bequemen, Angenehmen und Sinnenschmeichelnden geschmackvoll mischen. Sie liebt die Winterpromenaden, denn sie sind stärkend, aber der Wind darf nicht gehen, denn es wäre unangenehm; sie ist für Fußreisen, sie stärken den Körper, aber nur für kurze, denn man möchte ermüden, und das ist unbequem und unangenehm; sie empfiehlt das kühle Flußbad, aber das Wasser muß recht warm seyn, ein wenig kühl ists unangenehm. Sie möchte die Arme ihres Zöglings stärken, aber sie will keine Beulen in seinen zarten Händchen entstehen sehen, denn sie sind unangenehm u. s. w. Kurz, sie machts wie die Recensenten, die gern waschen, aber nicht naß machen möchten. — Seht da die Erziehung unserer feinen Welt. Sie möchte, daß ihrer eigenen Schwäche, ihrer Hysterie und Hypochondrie, ihren Krämpfen und tausend andern Nervenübeln die geliebte, zart entsprossende Generation entginge; aber jedes Mittel, diesen vernünftigen Vorsatz durchzusetzen, scheint ihr unangenehm, wie dem Kinde die heilsame Arzeney. Mit unsäglicher Begierde durchstreift ihre Phantasie die Zeiten des alten Ritterthums; welche reitzende Kraftideale, ach! könnte sie doch ihre Kleinen zu solchen Rittern schlagen durch — Lektüre! denn alles andere ist so hart, so unbequem! —

Aber noch einmahl, laßt uns gerecht seyn! Es gibt auch Familien, vorzüglich in den höhern und in den aufgeklärtern Ständen, die jene modische Erziehung nicht gut finden, sondern, durch ächte Grundsätze geleitet, weder auf einen Wildling noch auf einen Weichling hinarbeiten.

Aber was sind nun beyderley Ausnahmen gegen das Ganze, gegen die allgemeinere Privat-Erziehungsart im großen weiten Europa? Strebt die Erziehung da weiter als auf Bildung des Geistes? Sind die, durch die Reform der Pädagogik bewirkten, an sich trefflichen, Fortschritte, fast nicht ausschließend nur in Be-

zug auf Geisteskultur, für bessere Methoden des Unterrichts, vom A B C bis zu den spirituellsten Kenntnissen hinauf, gethan? Erwog man nur in irgend einem, wenn auch noch so kleinen Staate, bey dem Entwurfe der öffentlichen Bildungsanstalten die ewigen Verhältnisse zwischen dem geistigen und physischen Menschen? Vergaß man bisher nicht durchaus des armen Körpers? — —

Leider sind die gesündern Maximen häufig, sehr häufig noch nicht einmahl mit den alten weibischen Vorurtheilen, mit dem feinen Tone, mit den Grillen der Hochgelahrten in Gährung gesetzt, und in unserer pädagogischen, oder treffender, unpädagogischen Rutine, ahnden wir noch nichts davon, daß die Hälfte der Gebornen vor dem zehnten, in großen Städten vor dem dritten Jahre stirbt, daß — warum soll ich die Wahrheit nicht sagen? — mehrere unserer besten Familien, wenn auch nicht die — — doch die Lebenskraft zu verlieren scheinen.

„Voller Genuß der freyen Luft, hinlängliche Leibesübung und Schlaf, einfache Nahrungsmittel, kein Wein, kein starkes Getränk, sehr wenig oder gar keine Arzeney, keine warmen und engen Kleider, keine Federbetten, keine Kopfbedeckung, kühles Bad und Gewöhnung der Füße zur Kälte und Nässe." Das sind die Grundsätze des gemäßigtern Locke. Wo ist nur ein Haus, das sie, den hinlänglichen Schlaf abgerechnet, in ihrem ganzen Umfange anwendete? — — Unsere Privaterziehung — eine Ausnahme vom Allgemeinen habe ich so eben vorhin angedeutet — drehet sich auf eine sehr unglückliche Art um einen Punkt: sie will ihre Zöglinge gesund erhalten, aber sie wählt verkehrte Mittel. Anstatt dieses schönste der irdischen Güter, die Gesundheit gleichsam mit rascher, stets reger Kraft und Thätigkeit sichern Schrittes erobern zu lassen, bemüht sie sich nur, den Krankheiten gleichsam alle Eingänge zu verstopfen, durch die sie hereinschlüpfen könnten; sie kleidet, bedeckt, wärmt, giebt Präservative, wählt mit Sorgfalt die Speisen, vermeidet jede erhitzende Anstrengung, verwahrt im Zimmer und Betten u. s. w., kurz sie sieht den Körper ihres Zöglings

als ein zartes Gefäß an, das auf tausend Arten sehr leicht zerbrochen werden könnte, und folglich möglichst in Sicherheit und Ruhe gelassen werden muß. Fügt sie ja noch eine körperliche Thätigkeit hinzu, so sind es kleine, zarte, mechanische Beschäftigungen im Zimmer, wodurch nur die Hände in Bewegung gesetzt werden. Wenn aber die Rede ist von physischer Stärkung, von Anregung der Organisation, so verdienen sie gar keiner Erwähnung. Endlich hat unsere Privaterziehung noch ein Mittel, das sie wohl hier und da zur Bildung ergreift, es ist der T a n z. Er ist, recht gebraucht, ein treffliches Mittel, aber wie oft im Jahre kommt es zur Anwendung? —

Das sind die Grundzüge der sogenannten sorgfältigern Erziehung des physischen Menschen. Wir haben noch eine unsorgfältige in den niedrigsten Volksklassen, oder vielmehr ein rohes Aufwachsen ohne alle Sorgfalt auf den Gassen, in Schmutz und Armuth, in Blöße und Kälte, in Hunger und Elend. Und gerade werden diejenigen Individuen, die sich durch dieses mannichfaltige Ungemach von früher Kindheit bis zum reifenden Jünglingsalter hindurch arbeiten, gleich dem wohldurchgerbten Stahle, gerade die kräftigsten, rüstigsten. Diese Bemerkung entgeht keinem aus den höhern Ständen; mit Erstaunen machen sie alle zärtlichen Aeltern. Freunde, wollt ihr statt des frommen Glaubens: die Gottheit entschädigte Armuth so gern mit Gesundheit und Kraft, jene Pöbelerziehung von ihrem Schmutze, von ihrer Sorglosigkeit befreyen: so werdet ihr in dem Reste gerade den Stoff finden, der sich zu ächten Grundsätzen verarbeiten läßt.

Und nun unsere ö f f e n t l i c h e Erziehung — wenn man anders unsere öffentlichen Schulen so nennen darf — was thut denn die? Bey allen den trefflichen Fortschritten, die hier für die geistige Cultur gethan worden, ist im Ganzen, wenige Anstalten ausgenommen, alles noch unverändert so wie sonst. Man hat mit eben der Menschenfreundlichkeit, wie in Gefängnissen und Zuchthäusern, ein wenig auf bessere Schulstuben und reinere Luft gesehen; hier und da sind kleine Handarbeiten in den Unterrichtsplan aufgenommen;

häufig gibt man Unterricht über den menschlichen Körper und dessen Erhaltung, das heißt, gibt Theorie und verweigert in gewisser Hinsicht die Praxis! — Kurz, ich kann nichts, gar nichts durchgreifendes anführen. Hält man dagegen die Krebsschritte in der Bildung des physischen Menschen: die allgemeinere Einführung der warmen Getränke, die jetzt weit grössere Politur des feinen Tones und die weit frühere Beugung des Nackens unserer zarten Jugend unter das Joch wissenschaftlicher Kenntnisse und künstlicher Fertigkeiten: so ist immer noch die Frage, ob dieser Theil der Erziehung gewonnen habe, oder nicht. Selbst die Aufnahme einzelner Grundsätze der bessern Erziehungsart in dieser und jener Familie, stiften fast mehr Schaden als Vortheil, weil die daneben bestehenden einzelnen Maximen der Verweichlichung mit ihnen, auf Kosten der armen Jugend, sehr leicht in Widerspruch kommen und so ein Unheil anrichten, daß von wenig geübtern Erziehern nicht leicht verhindert werden kann. Allemahl wälzt dann das Vorurtheil die daher entstandenen Nachtheile nicht auf diesen Widerspruch, sondern auf jene bessern Grundsätze, und so entsteht für die gute Sache mehr Schaden als Nutzen.

Wenn die Vermehrung der Lehrgegenstände die Disharmonie vergrößerte, welche schon so lange zwischen der wissenschaftlichen und physischen Erziehung, auf Kosten des Körpers und Geistes, Statt fand: so hätte man um so eher auf Leibesstärkung denken sollen. Aber hier leitet uns noch fast durchgehends die Hand des Vorurtheils; noch immer betrachten wir unsre körperlichen Gebrechen lieber als natürliche Mitgift, unsre Krankheiten als ungebohrne Uebel, unsre Laster als Tücken der Erbsünde; anstatt sie für das zu halten, was sie fast immer sind, — — für Folgen unserer verkehrten Erziehungs- und Lebensart; nur allzuwahr ist es, daß wir lieber zur Apotheke, zum Magnetismus, und tausend andern Universalmedicinen unsere Zuflucht nehmen, um unser Leben zu schützen und Krankheitsplagen von uns abzuhalten, als uns, oder wenigstens unsre unschuldige Jugend, der dasselbe Schicksal bevorsteht, der Natur mehr zu nähern, um

aus ihrer Brust Körperstärke, Dauer und Gesundheit zu saugen; leider nur allzuwahr, daß viele Sclaven des Luxus, der Weichlichkeit und des sogenannten feinen Tones tändelnde Empfindsamkeit für Merkmal des feinen Geistes, delikate Gesundheit und Körperschwäche für Zeichen der feinern Geisteskultur, weibische Weichlichkeit für Deutung auf edle Abkunft und vornehme Erziehung; mit einem Worte, Alles dieses eben so wohl für Zeichen des vornehmen Standes halten, wie der Sinese seine — — — langen Nägel.

Leider nur zu wahr, daß viele sich keine gründliche Gelehrsamkeit denken können, wenn sie nicht auf den Ruin des Körpers gebauet ist; daß selbst die aufgeklärten Hausväter und Erzieher im physischen Theile der Erziehung g e n u g zu thun, die sogenannte neuere Erziehung, so wie die Vorschriften der weisesten Aerzte vollkommen anzuwenden glauben, wenn ihr Kind — nicht die Brust einer Amme säugt; wenn es kein Brey nährt, wenn es nicht gewickelt, gewiegt wird; wenn es gesunde Luft athmet, die Kuhblattern erhält, Wasser trinkt, mit abgeschnittenen Haaren geht, an Mäßigkeit im Essen gewöhnt, dann und wann einen kleinen Spaziergang macht, und mit Präservativkuren, so wie mit Stock und Ruthe, verschont wird.

Das Verschrobene jener Meynungen ist deutlich genug. Das Gute, was die Letztere in sich schließt, würdige ich; aber man kann dabey, auch mit abgeschnittenen Haaren, noch immer s e h r w e i c h l i c h erziehen, und diese Methode ist wahrlich nicht hinreichend, den jungen Menschen bis auf diejenige Stufe der körperlichen Vollkommenheit zu führen, wo wir Gesundheit mit männlicher Stärke und Gewandtheit, mit Ausdauer, Muth und Gegenwart des Geistes im männlichen Charakter vereinigt sehen.

Sechster Abschnitt.

Harmonische Bildung als Zweck der Leibesübungen. Subjectiver und Objectiver Zweck und uranfängliche Wirkungen der Gymnastik.

Μια δε σωτηρια προς αμφω, μητε την ψυχην ανευ σωματος κινειν, μητε σωμα ανευ ψυχης, ινα αμυνομενω γιγνωνται ισορ̀ροπω και ὑγια. *)

Platon.

Vereinigen wir in Gedanken die körperlichen Vollkommenheiten des Naturmenschen mit der Geisteskultur des verfeinerten Erdbewohners: so tritt das schönste Ideal unserer Gattung hervor, ein Ideal, bey dessen Anblick unser Herz stärker schlägt.

Diese Vereinigung ist ein Problem, an dessen Ausführung man längst dachte, das man bald für möglich, bald für unmöglich hielt; es ist wahrhaftig eines der größten, der interessantesten für die ganze verfeinerte Menschheit. Vielleicht nicht ausführbar bis zur größten Voll=

*) Nur ein Heil giebts für Beyde; strengt den Geist nicht an ohne den Körper, den Körper nicht ohne den Geist, damit beyde, gleichkräftig und im Gleichgewicht stehend, gesund bleiben.

Vollkommenheit — ich zweifle selbst daran; — aber berechtigt uns das, es ganz aufzugeben und Alles seinem Gange zu überlassen? — — Und dann, erzählt uns nicht die Geschichte von dem schönsten Volke des Alterthums, daß es jene Vereinigung bis zu einem merklich hohen Grade zu Stande brachte? — Hier ist, mit zwey Worten, frey heraus meine Meynung über die Art, wie sie möglich sey:

Cultivirt den Menschen so viel als möglich, schleift seine natürliche Rohheit ab; aber unterwerft ihn nie der entnervenden Verfeinerung!

Cultur ist nicht Verfeinerung; jene ist ächte Bildung des geistigen und körperlichen Menschen, diese eine geschmackvolle Verzärtlung unserer Sinnlichkeit; jene, wahre Vervollkommnung unseres ganzen Wesens, diese, eine modische Schminke, ihm vom Geiste des Zeitalters aufgelegt; jene wirkt wahre Kraftvermehrung, diese, Schwächung unserer Kräfte. Liegt nicht in dem Begriffe des Verfeinerten auch der des Schwachen? — „Wir würden, sagt Ackermann *) gewiß nicht so viel ausgedörrte Personen und weniger Unglückliche sehen, welche die Verschwendung ihrer Kräfte zu Opfern des Todes macht — wenn unsere Sitten weniger verfeinert wären." — Ein Beyspiel soll uns den Unterschied anschaulicher machen.

Ein zweyter Rousseau geht nach Amerika, um dort das größte Problem der Erziehung, von dem ich so eben sprach, auszuführen. Ein junger Huron wird der Gegenstand derselben. Er behobelt das rohe Kind der Natur, übt die Fähigkeiten seines Geistes, bildet sein Herz; erweitert seine Kenntnisse, gebraucht dazu alle Hülfsmittel, kurz, er weihet es in die Wissenschaften unseres Erdtheils ein; überläßt es aber übrigens seiner Lage unter einem rüstigen Naturvolke und seinem Magen, die physische Erziehung zu vollenden, und auf dieser Seite einen ächten, starken, gesunden Huron aus ihm zu bilden. So ist die Erziehung endlich vollen-

---

*) Ueber die Krankheiten der Gelehrten. S. 3.

det, und wir haben einen — — cultivirten Naturmenschen,

Wie aber, wenn der Rousseau den jungen Huron in einem europäischen Zimmer aufgezogen, vor allen rauhen Eindrücken der Witterung und des Lebens sorgfältig geschützt, mit erkünstelten Speisen genährt, zärtlich gepflegt, an Luxus gewöhnt, durch körperliche Unthätigkeit geschwächt und sein Gefühl bis zur Empfindeley gespannt hätte? — so wären alle diese Arbeiten zu tief gegangene Hobelstöße, sie wären bis ins Mark gedrungen, verschwunden wäre der Naturmensch, und wir hätten nur noch den cultivirten und verfeinerten übrig.

Laßt uns nicht mehr verfeinern; ein zu zartes Gewebe zerreißt, wenn der Wind hineinbläst. Aber Cultur im ganzen Umfange des Worts, ich meyne in körperlicher und geistiger Hinsicht, sey der Zweck unserer Erziehung. Wer ihn erreicht, erzieht vollkommen, er belebt uns jenes schöne Gedankenbild, mehr oder weniger, je nachdem er beyde Theile der Erziehung mehr oder minder in Harmonie zu setzen versteht.

Unsere physische Erziehung ist gegen die geistige, um mich so auszudrücken, zu kraftlos; diese hat, und wenn wir auch darunter bloß reine, ächte Cultur des Geistes verstehn, über jene das Uebergewicht; man denke sie sich aber, wie es der Fall ist, mit Verfeinerung verbunden, wie soll der Mensch gedeihn? wie sich dem Ideal nähern, das aus der Harmonie seiner Kräfte entsteht? — —

Laßt uns demnach der körperlichen Erziehung mehr Ton und Kraft geben; dem, was ich Verfeinerung nannte, wirksam entgegenarbeiten; und so sey denn unsere Absicht bey der Gymnastik: Gründung einer innigern Harmonie zwischen Geist und Leib.

Sie erkannte vor 22 Jahrhunderten einer der weisesten Menschen, Plato. *) Man erlaube mir, mit seinen Gedanken diese Blätter zu schmücken. Sie sind

---

*) De republica. III.

etwa diese: „Viele bilden sich ein, die Musik *) sey bloß zur Bildung der Seele, und die Gymnastik allein zur Bildung des Körpers eingeführt. Mir scheints, daß beyde für die Seele allein da sind. Wer allein Gymnastik treibt, wird hartherzig und unbändig; wer sich bloß auf Musik legt, weichlich und weibisch. Jene Wildheit aber entspringt aus einem hitzigen, feuervollen Temperamente; wäre dieses gehörig gebildet, so würde es Muth und Seelengröße erzeugt haben; wird es zu sehr entflammt, so artet es in Härte und Rohigkeit aus. Jene Sanftheit aber ist die Grundlage eines philosophischen Charakters; fördert ihr sie zu sehr, so wird sie zur Weichlichkeit; bauet ihr sie gehörig an, so wird sie zur Geschliffenheit im Betragen. So müssen denn beyde in das gehörige Verhältniß gesetzt werden, dann erhalten wir den weisen und männlich kraftvollen Geist; im entgegengesetzten Falle, feige Schwächlinge oder rohe Menschen. Derselbe Mensch überlasse sich ganz der Musik, ihren lieblich schmeichelnden, sanftklagenden Harmonien, er widme sein Leben dem Wollustkitzel des Gesangs: so wird er seine etwaige natürliche Heftigkeit anfangs auf eine nützliche Art mildern; aber er fahre darin fort: so wird sein Geist erschlaffen, seine Stärke zerschmelzen, er wird gleichsam alle Nervenkraft aus seiner Seele herausschneiden. — Derselbe Mensch lege sich aber allein auf Gymnastik, er übe sich und esse, vernachlässige Musik und Philosophie: sein Körper wird stärker, er wird muthvoll und unerschütterlich werden; aber beym verschmähten Umgange mit den Musen wird seine Seele, die den Trieb, sich auszubilden, hegte, nicht gebildet durch Wissenschaften und Denken, so wie durch keinen Theil der Musik, wird sie nicht, sag ich, schwach und stumpf bleiben? — Seht da den Feind der Wis-

**) Für manche Leser muß ich hier anmerken, daß die Griechen unter Musik oft den ganzen Umfang von Kenntnissen und Fertigkeiten des menschlichen Geistes verstanden.

senschaften und Musen! unwissend und roh lebt er ohne Cultur und Grazie wie ein wildes Thier. — — Nicht zur Bildung des Geistes und Leibes (nur gelegentlich zieht dieser Vortheile) sondern zur Bildung des Geistes allein, zur Ausbildung seines Muthes und seiner philosophischen Kraft schenkte ein Gott den Menschen Musik und Gymnastik, um jene Eigenschaften gehörig zusammen zu stimmen, sie im rechten Grade zu verstärken oder zu vermindern. Der Künstler folglich, welcher Musik mit Gymnastik im schönsten Maße mischt, sie auf den Geist anwendet, ist mir der vollkommenste, der harmonievollste Musikus; weit mehr als der, welcher die Saiten zusammen zu stimmen versteht."

So weit Plato der Weise — An so etwas muß Rousseau wohl gedacht haben, als er im Emile III. schrieb:

> Le grand secret de l'education est de faire, que les exércices du corps et ceux de l'ésprit servent toujours de delassement les uns aux autres.

Die Speculation mag tiefer in die Sache eingehen. Sie erkennt einen subjectiven und objectiven Zweck der Gymnastik. Jener geht auf den Uebenden zurück, und der Erzieher, der ihn zu erreichen strebt, hat dabey die Absicht, den Körper seines Zöglings mit den geistigen Kräften in Harmonie zu setzen; dieser geht auf den Erwerb von Fertigkeiten, die im menschlichen Leben, über welchem tausend unglückliche Zufälle schweben, von entschiedenem Nutzen seyn können. In Hinsicht auf diesen beschränktern Zweck, den der Kurzsichtige immer so schnell und allein ins Auge fasset, lehrt der Erzieher seinem Zöglinge das Schwimmen, das Springen u. dergl. denn es kann ihm allenfalls das Leben retten. Dort bildet er, hier richtet er ab. So mag die Speculation die Zwecke der Leibesübungen trennen; unzertrennlich vereinigen sie sich bey der Ausführung in den allgemeinen, der in die Cultur des physischen Menschen zu setzen ist.

Laßt uns zu einem andern Gegenstande übergehn. Ich habe in den obigen Abschnitten die Nothwendigkeit eines Mittels dargethan, das, auf physische Stärkung angelegt, fähig wäre, die körperlichen Kräfte und Fertigkeiten des cultivirten Menschen mit seinen geistigen in Harmonie zu setzen. Es ist nun die Frage, kann und wird die Gymnastik dieß leisten? welches sind ihre Wirkungen? welchen Nutzen kann sich besonders der Pädagog davon versprechen?

Die Gymnastik wirkt unmittelbar auf den Körper, nur mittelbar auf den Geist. Das ist von selbst verständlich. Ihre ersten uranfänglichen Wirkungen auf den Körper sind:

1. Sie setzt die Muskeln und den ganzen Körper in Bewegung.
2. Sie roborirt die Haut.
3. Sie richtet die Muskeln und Glieder zu gewissen Bewegungen ab, gibt ihnen Fertigkeit.
4. Sie übt die Sinne.

Dieß sind alle. Keine weitere ist mehr denkbar. Ich nenne diese Wirkungen uranfängliche, denn alle andern, sehr mannichfaltigen, sind nur Folgen von diesen. Für den gern unterscheidenden führe ich noch an, daß ich die beyden ersten physische, die letzten pädagogische nennen möchte.

Mit diesen Wirkungen und den daraus fließenden Folgen steht und fällt mein Thema, ich muß mich daher auf eine gründliche Ausführung des Gegenstandes einlassen.

Erste Wirkung. Die Gymnastik setzt die Muskeln und den ganzen Körper in Bewegung.

Die Gymnastik führt eine Menge von Actionen herbey, wodurch bald einzelne Glieder, bald der ganze Körper in Bewegung gesetzt werden. Die nächsten Folgen, die aus diesem Factum fließen, sind:

1. Stärkung der Muskeln selbst, welche bewegt werden. — Diese Stärkung findet im doppelten Sinne Statt, im physischen und mechanischen. In jenem auf diese mir denkbare Weise. Die Fasern des Zellgewebes bilden die Muskelfibern, und diese werden um so fester seyn, je fester

die Fasern selbst sind. Die Festigkeit der letztern aber wird von der mindern oder größern Consistenz des thierischen Leims (Gluten) abhangen, der in ihnen enthalten ist. Wird der Körper täglich in zweckmäßiger Action erhalten: so arbeitet er die unnützen Feuchtigkeiten weg, der thierische Leim wird gleichsam besser ausgekocht, enthält mehr Consistenz, mehr bindende Kraft, die Faser wird stärker; fester mithin auch die Fiber der Muskel. Menschen die sich viel im Freyen bewegen, dadurch die Absonderung gehörig unterstützen und die wässerigen Theile wegarbeiten, müssen schon dadurch festere Muskeln erhalten, selbst abgesehen von der mechanischen Einwirkung der Bewegung. Daran dachte Lucian, wenn er sagt: Die Gymnastik gibt Leute, die eben so wenig eine träge, bleiche Fleischmasse, als Magerkeit zeigen, die alles unnütze Fleisch wegschwitzen und nur das behalten, was Kraft und Stärke gibt. „Diese Uebungen:" fährt er fort: „thun beym menschlichen Körper das, was die Wurfschaufelnden beym Getraide verrichten; Spreu und Unrath wird von ihnen weggewehet, das reine Korn nur bleibt übrig." *)

Eine zweyte Ansicht der Sache ist diese: Jeder weiß es, daß das Blut und Serum den Stoff zu allen besondern Säften, so wie zur Ernährung des Ganzen hergeben. Es ist bekannt, daß beyde in einem Adersysteme umlaufen; daß die zuführenden Gefäße ihre Fluidum zum Theil durch offene Mündungen in das Zellgewebe, kurz, in die ganze Fleischmasse ergießen, es absetzen, so die festen Theile des Körpers ernähren und das Convolut derselben vergrößern. Wird die Circulation gut unterhalten, wie es denn durch Bewegung am natürlichsten geschehen kann, so wird die Ernährung besser von statten gehen, die Muskeln werden zunehmen und kräftiger werden. Die Hemmung derselben in einzelnen Theilen zieht Abmagerung dieser Theile nach sich. Vielsitzende Arbeiter haben daher häufig Beine ohne Waden, und

*) Luciani Anacharsis. Sect. 25.

der linke Arm ist eben darum in allen seinen Theilen von geringerer Dimension als der rechte. Da die Circulation in einzelnen Gliedern bewirkt werden kann durch Reibung und Bewegung, so wachsen daher bekanntlich solche Glieder, die der Particular-Bewegung täglich unterworfen werden, gewöhnlich an Masse und Kraft. Es treten Muskeln hervor, die man an andern Subjecten weit weniger oder gar nicht gewahr wird. Daher die größere Stärke des rechten Arms. Aber am auffallendsten beweiset dieß der Arm des Fechters. Schon die Alten verstanden die Kunst, da Fleisch anzusetzen, wo es fehlte. *)

Daß durch die Bewegung der Blutumlauf und die Absonderung der wässerigen Theile befördert werde, ist bekannt, man wird daher meine obigen beyden Ansichten billigen müssen.

Das Zuströmen der nährenden Theile nach dem Zellgewebe und den Fibern der Muskeln wird überdem noch eine stark wirkende Ursache in dem Reize finden, der durch die Muskelbewegung auf die Fibern und Gefäße ausgeübt wird. Das jeder Reiz in irgend einer Gegend des Körpers ein Zuströmen der Säfte zur Folge habe, ist etwas sehr bekanntes. Es wird sichtbar bis zum Anschwellen der Muskeln, wenn man ein Glied, z. B. den Arm, nach dem Zustande der Ruhe, auf irgend eine Art, z. B. durch Werfen, Fechten u. dergl. in Action setzt; der Arm schwillt dann schnell an, bis zum Engwerden und Anstrammen der Bekleidung.

Es gibt Leute, die bey voller Gesundheit, guter Circulation und Ernährung, selbst bey einem schönen Muskelbau dennoch wenig Muskelkraft haben; und ganz allein deßwegen, weil sie ihre Muskeln nicht gebrauchen. Die Stärkung derselben ist daher wohl nicht ganz allein erklärbar durch größere Haltbarkeit des glutinösen Theils und stärkere Ernährung. Es findet vielmehr ein mechanisches Einwirken der Bewegung auf die Fiber Statt, wodurch ihre Strebsamkeit, ihre Elastici-

*) Galen de Sanitate tuenda. Lib. II. Cap. 6.

tät ungemein erhöhet, und wodurch das bewirkt wird, was man Nervenkraft nennt. Die eigentliche Kraft des Muskels ist nichts als ein Zusammenziehen seiner Fibern. Der mechanische Eindruck, den die fortgesetzte Bewegung hier auf die Fiber verübt, indem sie ihr die Gewohnheit des Zusammenziehens einprägt, das ist es, was ich hier meyne. Aber ich wage es nicht, diesem Umstande, der an sich der Erfahrung vollkommen gemäß ist, eine tiefer gehende Erklärung zu geben.

2. Die Belebung der Circulation und der Absonderungen ist eine zweyte wichtige Folge der Muskelbewegung. Das gibt mir jeder gleich zu, daß durch die Bewegung des Körpers der Blutumlauf lebhafter wird, weil jeder es an sich bemerkt hat; aber daran denkt man wohl weniger, daß jener höchstedle Muskel, der, von unserer Brust aus, das Blut durch alle Kanäle pressen soll, für sich allein diesem Geschäfte nicht ganz gewachsen ist. Der Hauptzweck der Muskeln mag immer Gliederbewegung seyn, aber ein großer Nebenzweck derselben ist die Beförderung des Umlaufs der sämmtlichen Säfte in den Gefäßen durch den Druck und Reiz, den die Muskeln bey ihrer Bewegung darauf ausüben. Hierin liegt der Hauptgrund des so leichten Erkrankens bey fortdauernder Leibesruhe und ein sehr deutliches Merkmahl, daß der Mensch nicht zu sitzender Lebensart bestimmt ist. Nur durch den Muskelgebrauch wird die Circulation vollkräftig, und diese ist das Fundament aller übrigen Functionen der kunstreichen Maschine, sie nur gewährt den innern Werkzeugen volle Belebung, reitzt ihre Organisation zur größern Thätigkeit, und so vollenden sie alle Absonderungen und Mischungen mit weit mehr Energie. Darin sind alle Physiologen einig. So drängen sich denn die Wirkungen der täglichen Leibesübungen bis in die innersten, feinsten Theile unserer Organisation und erhalten sie im richtigern, vollkräftigern Gange. Darin liegt der Grund, daß alle Aerzte ohne Ausnahme die Leibesübungen empfehlen, daß Ackermann gar sagen konnte: ich weiß nicht, was dem Menschen nöthiger ist, die Nahrung oder die Bewegung? und Friedrich Hofmann: „Sie übertrifft alle Arzneyen, die man nur immer zur

Erhaltung der Gesundheit und zur Verwahrung vor Krankheiten empfehlen mag, und kann in dieser Hinsicht mit Recht eine Universalmedicin genannt werden." *)

Laßt uns mit flüchtigem Blicke nur dieses und jenes der innern Functionen des Körpers übersehen.

Schon die mechanische Einwirkung der Leibesübungen trägt sehr vieles zur Leerung der sämmtlichen Verdauungswerkzeuge bey, und bereitet sie zu ihrem Geschäfte vor. Die Verdauungssäfte strömen reichlicher hinzu, und die Eßlust wächst nach voranlaufender Uebung. Der lebendigere Blutumlauf drängt sich einige Zeit nach der Bewegung mehr nach den innern Organen und gibt ihnen mehr Wärme, mehr Leben. Die Verdauung beginnt, die einsaugenden Milchgefäße verschlucken begieriger die eindringenden Nahrungssäfte, und führen sie thätiger zu ihrer Bestimmung ins Blut.

Das ganze System der Lymphengefäße, das bey sitzender Lebensart und schwacher Circulation so leicht den Verstopfungen ausgesetzt ist, erhält größere Wirksamkeit durch die Bewegung. Dieses System ist zurückführend. Die Enden desselben saugen in allen Gegenden des Körpers ihre Feuchtigkeit ein, nach dem Gesetze der Haarröhren. Die Fortbewegung der Lymphe ist daher langsam; leicht entstehen Stockungen und eben daher eine Menge Krankheiten. Und gerade ist es die Uebung des Körpers und der dadurch bewirkte kräftigere Blutumlauf, welche die Bewegung der Lymphe durch den Druck der Muskeln und die lebhafte Action der Pulsadern befördert. Man kann daraus den Schluß machen, wie sehr die Leibesübung solchen Personen anzurathen sey, die skrophulös, oder zu Wassersuchten geneigt sind.

Die Ausdünstung durch die Haut ist eine der wichtigsten Operationen. Sie beträgt täglich mehrere Pfund scharfer, schädlicher Säfte, die aus dem Blute fortgeschafft werden müssen, oder eine Menge Krankheiten verursachen. Diese Ausdünstung hängt ganz vor-

---

*) De motu corporis optima medicina.

züglich von thätigerm Blutumlaufe ab. Eine unendliche Menge netzförmig verflochtener Arterien macht einen Hauptbestandtheil unserer Haut aus. Diese verhauchen in derselben einen feinen Duft, der durch die Poren hervorgeht. Wie diese Operation durch beschleunigten Blutumlauf befördert werden müsse, sieht jeder sogleich ein. Wenn unsere älteste Volksdichtung diesen Umstand zu einem Fluche stempelt, so entdeckt man darin leicht die Unkunde des Dichters.

Es ist ein scharfsinniger Gedanke, alle Bestrebungen unserer thierischen Maschine auf einen Punkt, einen Zweck, nähmlich auf die Reproduction der unergründlichen Materie hinzuleiten, die, gleich dem electrischen Feuer, durch alle Nerven strömt, alles aus dem todten in einen lebendigen Organismus umschafft, und die das Band ist, wodurch die Geisterwelt mit den physischen Massen in Verbindung gesetzt wird. Ich weiß nicht, ob er unserm Plattner zuerst angehört; aber es ist ein sehr vernünftiger Gedanke, weil dieser Stoff, den wir unter andern Nervengeist nennen, der edelste im ganzen Körper ist. Daß das Materiale, woraus dieser Stoff sich bildet, nur von außen durch Einsaugung der Lungen und der Haut, so wie durch die Nahrung herbeygeführt werden könne, ist begreiflich; aber wie wird dieses Material in den Lebensstoff umgeschaffen? Geschieht es nicht gleichfalls durch die Circulation? und geht seine Absonderung nicht dann am besten von Statten, wenn der Blutumlauf wohl unterhalten wird? Der Nervengeist ist der ätherische Aushauch des Blutes durch die Enden der Arterien nicht bloß im Gehirne, sondern in allen andern Gegenden des Körpers, wo er mit dem Absetzen der Ernährungsmaterie in Eins zusammenfällt. Der gröbere Theil dieses Aushauchs scheidet sich ab als Gluten für das Zellgewebe und die Fiber; der ätherische wird von den Nerven aufgenommen und er ist das, was wir Nervengeist nennen. So entsteht hier auf ein und demselben Wege die mechanische Kraft der Muskeln und das Mittel des Lebens und Empfindens. Erhaltet die Circulation in ihren regelmäßigen kräftigen Strömungen durch tägliche Bewe-

gung und Uebung des Köpers und die Reproduction des Nervengeistes und der mechanischen Kraft ist besorgt.

Die Stärkung und große Erfrischung des Leibes und Geistes, die man immer nach Leibesübungen im Freyen empfindet, ist auffallend. Man ist ein ganz anderer Mensch, wenn man täglich eine Zeitlang den Körper im Freyen übt, und ein ganz anderer, nach langem ruhigen Sitzen im Zimmer. 'Es kann hier allerdings ein mechanisches Einwirken der Luft auf die Theile, die ihr ausgesetzt sind, Statt finden; die thierische Electricität kann durch die Muskelbewegung selbst stärker erregt werden; aber es geschehen ja auch Einsaugungen durch die Haut und Absonderungen in den Lungen. die zu einer wichtigen Modification des Blutes nothwendig sind; und gerade geschehen sie dann am stärksten, wenn bey körperlichen Uebungen die Lungen stärker athmen und die Circulation kräftiger auf die Haut wirkt. Wenn wir uns nach Leibesübungen munterer, kräftiger und selbst zu geistigen Arbeiten weit aufgelegter finden; so denken wir dabey wohl nicht an das Quantum des Nervengeistes, oder des Stoffes zu demselben, welches wir auf jenen Wegen erhalten haben, sey es als electrische Materie, als Lebensluft, Luftsäure oder so etwas.

Zweyte Wirkung. Die Leibesübungen tragen sehr vieles zur Stärkung der Haut bey.

Die Haut ist ein äußerst wichtiges Organ unsers Körpers, und der Pädagog, welcher sie als ein solches betrachtet, ist ohne Zweifel auf einem vernünftigern Wege, als wenn er sie bloß als das Feld pädagogischer Demonstrationen ansehen wollte. Es reicht hin, zu wissen, daß die Haut nicht bloß das Ganze zu vertheidigen, sondern außerdem noch zweyerley Geschäfte hat, nähmlich das der Aushauchung und das der Einsaugung. Sie ist dazu mit einer unendlichen Menge kleiner Arterien, Venen und einsaugender Gefäße durchwebt. Soll sie zu jenen Geschäften geschickt bleiben; so muß tägliche Bewegung die Circulation anregen, ihre Wirkungen bis in die äußere Fläche fortzusetzen, und so die Hauptoperation unterstützen; so muß der Genuß der freyen Luft und das kühle Flußbad die Haut robo-

riren, damit sie gegen Witterung aller Art nicht weichlich und empfindlich werde. Durch fortgesetzte Leibesruhe und durch ein weichliches Zurückziehen von jenen stärkenden Mitteln erbleicht, erschlafft sie, verliert die nöthige Resistenz gegen die Eindrücke der Witterung, ihre Gefäße fallen erschlaffend gleichsam zu, und Krankheiten sind im Anzuge. Es ist ein großes Verdienst der pädagogischen Gymnastik, daß sie die Ausdünstung täglich durch Frohsinn und Bewegung belebt, die Haut gegen Witterung aller Art stärkt, daran zu gewöhnen strebt, und so die fatalen pädagogischen Pausen, welche das Bildungsgeschäft so sehr hemmen, d. i. eine Menge Kränklichkeiten, abzuhalten bemüht ist.

Dritte Wirkung. Die Gymnastik richtet Muskeln und Glieder zu gewissen Fertigkeiten ab.

Den meisten Menschen drängt sich bey tausend Veränderungen, die an und neben ihnen vorgehen, nicht leicht das Warum und Wie auf. Diesen versteht sich alles von selbst, ist so und wird so, weils immer so ist und war. So lernen sie gehen, sehen, sprechen u. s. w. ohne an das Wie zu denken.

Muskeln werden angeboren, aber ihr Gebrauch wird nur durch Uebung erlangt. Nur die Fähigkeit, uns zu bewegen, ist Erbtheil, der Muskelgebrauch reiner Erwerb. „Auch die Körpergewalt, welche die Natur dir verlieh, was würde sie dir helfen" sagt die Tugend in den sokratischen Denkwürdigkeiten zum Herkules: „wenn du ihren Gebrauch nicht durch gymnastische Anstrengungen begriffen, wenn du so nicht deinen Körper angeleitet hättest, dem Geiste zu gehorchen."

Unser Körper hat 249 Knochen und über 450 Muskeln, wovon bey weiten der größte Theil in Bewegung gesetzt werden kann. Die letztern wirken theils einzeln, theils combinirt, um größere Mannichfaltigkeit in die Bewegung zu bringen. Die Action der Muskeln ist daher bis ins Unübersehbare hinaus, mannichfaltig. Aber sie entsteht nicht von selbst, sondern ist dem Willen unterworfen. Alle Muskeln gehorchen den Befehlen des innern Wesens nicht, wenn sie nicht gehorchen gelernt haben, und gehorchen lernen sie nicht, wenn sie nicht

häufig befehligt, d. i. geübt werden. Mir sind daher viele junge Leute vorgekommen, die stark an Knochen und mit guten Muskeln versehen waren, die aber mit beyden nichts anfangen konnten. Dergleichen Leute sind alltäglich in den vielsitzenden Volksklassen. Milo trug ein Kalb, und bey fortgesetzter Uebung war er noch Herr darüber, als es Ochs ward; ohne sie würd' er es nicht geblieben seyn. So geht es jenen Leuten; ihre Knochen und Muskeln überwachsen die Herrschaft ihrer Seele, sie wissen am Ende nicht mehr, was sie mit den großen Knochen und Muskeln anfangen sollen, sie können sich in ihren Gebrauch nicht finden. Sie fühlen sich unbeholfen, ungelenkig, und haben von Jugend an das Ansehen von Steifigkeit. Die Zahl der Muskeln und die unendliche Combinationen des Muskelgebrauchs macht es deutlich genug, daß die Herrschaft über dieselben nur durch lange und angelegentliche Uebung zu erwerben sey.

Es ist eine der wohlthätigsten Wirkungen der Gymnastik, daß sie die Muskeln auf sehr mannichfaltige und immer natürliche Art gebrauchen lehrt; daß sie ihren Zöglingen dadurch mehr, weit mehr Herrschaft über die Bewegungen ihres Körpers gibt, als man auf dem gewöhnlichen Wege der Erziehung zu erlangen pflegt. Es ist hier nicht die Rede von läppischen Bewegungen, wie man sie für Geld sehen läßt, die Sache ist ernsthaft, von Wichtigkeit und hat auf Lebenserhaltung sehr häufig Einfluß. Ein Mensch, der sich jener Herrschaft möglichst bemächtigt hat, ist nicht bloß gewandt, biegsam, gelenkig, schnell u. dergl., sondern, was mir die Hauptsache ist, er kennt den Gebrauch seiner Muskeln, die Herrschaft über dieselben genau. Er hat nicht nöthig, erst eine langsame, ängstliche Rechnung anzustellen, wie weit in vorkommendem Falle dieser Gebrauch, diese Fertigkeit und diese Kraft der Muskeln ihm ausreiche; sondern ein inneres, durch Uebung erlangtes, Gefühl sagt es ihm auf den ersten Anblick, was er leisten kann, und was zu leisten ist. Wenn der Ungeübte zaudert, rechnet, schwankt und nicht weiß, was er thun soll, so weiß er augenblicklich, was zu thun ist. Er spielt vom Blatte, jener klimpert bedächtlich. Jenen

besitzt die Verlegenheit, dieser hat Entschlossenheit. Wie deutlich sprosset hier eine geistige Eigenschaft aus physischer Fertigkeit hervor!

Das ist Abrichtung im Allgemeinen, im Ganzen; aber die Gymnastik hat noch ganz bestimmt den Zweck, den jugendlichen Körper gegen mancherley Hindernisse, Vorfälle und Gefahren abzurichten. Die meisten ihrer Uebungen tragen dazu bey, das sinnliche Beobachtungsvermögen zu schärfen, die Aufmerksamkeit auf sinnliche Gegenstände schnell hinzurichten, festzuhalten und die Unaufmerksamkeit einer einzigen Secunde ganz unfehlbar, und von physischer Nothwendigkeit gedrungen, zu rügen. Menschen, die auf solche Art abgerichtet sind, müssen vor allen andern geschickt seyn, Hindernisse und Gefahren aller Art schnell zu gewahren, ihnen auszuweichen, oder sie zu überwinden. Dafür sind viele gymnastische Uebungen berechnet, z. B. das Ueberspringen ruhiger oder auch mit Schnelligkeit eintretender Hindernisse, die Haltung des Gleichgewichts, das Schwimmen und mehrere andere.

Vierte Wirkung. Die Gymnastik übt die Sinne.

Es ist ein sehr günstiges Zeichen für eine besondere pädagogische Disciplin, wenn die ersten Grundmaximen der Pädagogik mit ihr im engen Zusammenhange, und in vollem Einklange stehn. Ich konnte zur Empfehlung der Gymnastik dem Theoretiker nichts überzeugenderes sagen, als daß ich oben im dritten Abschnitte aus dem obersten Grundsatze der Erziehungswissenschaft den besondern Grundsatz der physischen Erziehung ableitete und dann zeigte, wie dieser die Uebung des jugendlichen Körpers durchaus erheische. Hier gelangen wir zu einem neuen Berührungspunkte zwischen der Gymnastik und dem Hauptprincip des Unterrichts. Die ächte Bildungsmethode steigt von der Sinnlichkeit auf, und das, was Pestalozzi Kunstanschauung nennt, vindicirte ich schon ehemahls im umfassendern Sinne der Gymnastik. Es ist ohne Zweifel ein großes Verdienst derselben, wenn sie den Menschen aus seinem Sinnenschlummer immer mehr und mehr weckt. — Bin ich nicht längst, ist nicht jeder

Säugling daraus erwacht? — Eine Frage, die nur durch sehr beschränkte Einsichten in den Gegenstand herbeygeführt werden kann. Erwacht wohl, aber bis zu welchem Grade, bis zu welcher Lichthelle, das ist die Frage! Es ist ein grundwahrer Gedanke, den Unterricht, so viel als immer möglich, auf Anschauungen zu gründen und von diesen die Bildung bis zu Ideen hinüberzuführen. Aber die Wirksamkeit dieses Grundsatzes ist nicht so groß, als sie seyn könnte, wenn die Pädagogen ihn dann schon ganz zu befolgen glauben, indem sie es darauf anlegen, möglichst viel Gegenstände vor die Anschauung zu bringen und nicht ganz vorzüglich darauf, das sinnliche Beobachtungsvermögen bis zu einem Grade zu schärfen, der bey der gewöhnlichen — ach zumahl gelehrten Bildung! nie erreicht wird. Ihr sollt nicht Objecte auf Objecte häufen, sondern die Kraft, diese Objecte sinnlich zu empfinden, möglichst erhöhen, damit die sinnlichen Begriffe mit Leichtigkeit und möglichster Bestimmtheit gebildet werden. Es gibt hiezu nur zwey Mittel.

Das erste besteht in künstlichen Uebungen der Sinne. Daß die Gymnastik sich der Sinne, als Theile des physischen Menschen, annehme, wird man ihr wohl nicht streitig machen. Sie thut es beyläufig bey vielen ihren Uebungen, so wie durch besondere Uebungen, die für die Sinnenkraft desselben allein berechnet sind. Da über diesen Gegenstand weiter unten eine eigene Abhandlung folgt, so enthalte ich mich hier, weiter davon zu sprechen.

Das zweyte in praktischer Uebung des Körpers selbst und aller seiner Glieder. Es ist nicht genug, den Menschen mit den Objecten der Aussenwelt bekannt zu machen; nicht genug, den anschaulichen Unterricht auch auf seinen Körper zu lenken; nicht genug, seine Sinnenkraft zu schärfen. Denn da denkt ihr euch den Menschen nur immer als das gelehrte Wesen, was wie ein Beobachter hinter dem Mikroskope sitzt und tausend Dinge scharf betrachtet. Gut und herrlich! — aber mit dem Betrachten ists nicht abgethan; ihr werdet auf dem Wege mehr

bloß den Theoretiker bilden; den Praktiker nie ganz! Es giebt noch eine andere sehr praktische Anschauung. Sie wird erworben durch lange fortgesetzte Uebungen des Körpers, diese bewirken einen Totaleindruck, ein inneres Gefühl der körperlichen Kraft und Fertigkeit, ein festes durch Erfahrung gegründetes Bewußtseyn der jedesmahligen Verhältnisse, in welchen die Gewandtheit und Kraft des Körpers, gegen das Andrängen der Kraft physischer Dinge steht. Durch keine Art des Unterrichts ist es möglich, dieses Verhältnißgefühl in euerm Zöglinge zu wecken; es führt nur ein einziger Weg dahin, das ist der gymnastische. Indem die gymnastische Cultur den Zögling häufig bey allen Uebungen unter Hindernisse aller Art versetzt, die sich schlechthin nur überwinden lassen durch gut genommenes Maß der Kraft, des Raumes, der Zeit und des Hindernisses selbst; so drängt sich das sinnliche Beobachtungsvermögen mit einer eigenthümlichen Energie gerade auf diese Gegenstände und deren Verhältnisse hin, und übt die Sinnlichkeit des Zöglings, ohne daß er es selbst gewahr wird, bis zu einem Grade, der dann auf eine auffallende Art hervortritt, wenn man den bloß geistig kultivirten Menschen mit dem körperlich Geübtern in Vergleichung stellt; besser wenn man beyden gleichen Schwierigkeiten in der physischen Welt aussetzt. Jener erscheint dann nur gar zu oft als ein Mensch, dem es an gesundem Menschenverstande mangelt; denn soll ich diese edle Gabe, die dem Naturmenschen, und vielen Handarbeitern, auch wohl dem praktischen Mathematiker so vorzüglich eigen ist, kurz definiren, so besteht sie in dem schnellen, richtigen Gefühle des Verhältnisses zwischen Kraft und Last. Gewöhnlich fehlt dieß jenem so sehr, so auffallend!

Ich glaube hier mit Rousseau zusammen zu treffen, wenn er sagt:

Voulez-vous donc cultiver l'intelligence de votre éléve, cultivez les forces qu'elle doit gouverner, exercez continuellement son corps, rendez-le robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable; qu il travaille, qu'il agisse,

qu'il

qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement, qu'il soit homme par la vigueur, et bientôt il le sera par la raison. (Emile.)

Dem denkenden Pädagogen möcht ich diesen Gegenstand, der einige neue Ideen darbietet, zum fernern Ueberdenken dringend anempfehlen.

Siebenter Abschnitt.

Resultate aus obigen Wirkungen, oder von dem Nutzen der Gymnastik.

— — — — ja die Tugend selbst bedarf des Starken und Gesunden — —

Muioch.

Kurz und einfach legte der vorige Abschnitt die ersten Wirkungen der Gymnastik dar. Ich gründete sie auf Thatsachen, die Niemand verkennt. Die daraus fließenden Folgen sind von großer Wichtigkeit; sie greifen deutlich in die physische Existenz und in die Gemüthsbeschaffenheit ein; denn wenn die Gymnastik die Muskeln stärkt, die Circulation, die Absonderungen aller Art und die Wirksamkeit der Hautorganisation kräftig unterstützt, wenn sie die Muskeln und Glieder abrichtet, und die Sinne übt: so muß sie nothwendig einen merklich heilsamen Einfluß äußern:

1. Auf die Gesundheit des Körpers und die Heiterkeit des Geistes. Soll ich jedem Vater bey der Geburt seines Kindes einen Wunsch in den Mund legen, so ist es der, daß es gesund er-

scheine; einen Rath für ihn als Erzieher: so ist es der, daß er alles auf Gesundheit anlege. Denn ohne fehlerlose und kräftige Organisation ist der Mensch nur Fragment; mit ihr gelingt alles, auch die höhere Bildung viel leichter und besser; und völlige harmonische Bildung des ganzen Menschen ist ohne sie unmöglich. Wie beruhet nicht alles auf diesem natürlichen Fundament! — Unbedachtsamkeit oder leichtsinniger Ehrgeiz kann dieß in den Wind schlagen, um an sich, oder dem Zöglinge, irgend eine Geisteskraft auf Kosten des Ganzen bis zur größten Höhe hinauf zu versuchen; der Gewinn wird selten den Verlust übersteigen, und immer wird er, so oder so, für ein Fragment das Ganze hingeben. Für den Verlust der Jugendkraft und Gesundheit, sagt ein weiser Mann, entschädigt uns nichts — schlechterdings nichts! Nicht Reichthum, nicht Ehre, nicht Gelehrsamkeit, nicht Weisheit — ja nicht die erhabenste Tugend, nicht das göttlichste Verdienst! — Dieser Gedanke ist kühn, aber wahr!

Daß für die Gesundheit der Erwachsenen und der Jugend täglich wohlabgewogene Uebung des Leibes sehr heilsam sey, das liegt als wohlgegründete Theorie in den obigen unmittelbaren Wirkungen derselben auf die gesammte Organisation; das bestätigen die Aussprüche aller Aerzte, die schlechthin Leibesbewegung, und sehr vieler, welche, wie Tissot, Fuller, Frank u. a. ganz bestimmt die Gymnastik empfehlen; das liegt endlich in dem deutlichsten Ausspruche der Erfahrung, nicht bloß der alten Griechischen, sondern der Menschheit aller Zeiten. Ich kann mich nicht darauf einlassen, dergleichen Aussprüche der Aerzte hier aufzustellen; aber aus eigener Erfahrung nur etwas. Während eines Zeitraumes von 19 Jahren sah ich hier in Schnepfenthal immer eine Gesellschaft, anfänglich von 12 bis 25, dann von 30 bis 60 Knaben und Jünglingen beysammen. Auf ihren Gesichtern blühte die Fülle der Gesundheit. Sind Ausnahmen zu machen, so betreffen sie nur die erste Zeit des Hierseyns, oder den frühern Ruin der Organisation; denn die hiesige Anstalt hat mitunter manchen sehr schwächlichen und

kränklichen Zögling erhalten. Auch die wurden sogar oft in kurzer Zeit gesund und stark. Krankheiten scheinen entflohen, nur dann und wann fand sich eine leicht vorübergehende Unpäßlichkeit. Man gehe in unzählige Familien, und man wird unter 4 bis 6 Kindern gemeiniglich ein kränkliches herumschleichen sehen. Der ängstlichen Besorgniß und des Medicinirens ist da kein Ende. Der Abstich zwischen beyderley Erfahrungen ist zu groß, als daß man ihn übersehen könnte; man macht uns die Höflichkeit, zu sagen: Sie haben viel Glück! Aber auf diesen dunkeln Begriff können wir jenes Wohlbefinden gewiß nicht bauen. Und warum war und ist denn jene große Zahl von Kindern und Jünglingen immer so gesund? — Regelmäßige und gesunde Nahrung, reine Luft und reines Wasser, vernünftige Bedeckung des Körpers, Vermeidung der Federbetten, sorgfältige Aufsicht auf ihren Gesundheitszustand und liberale Behandlung, alles das hat sehr wohlthätigen Einfluß; aber eine der kräftigsten Ursachen liegt ohne allen Zweifel in den täglichen Körperübungen und der dadurch bewirkten physischen Stärkung. Diese sind es, welche die Haut, die Muskeln und Nerven stärken, den Umlauf aller Säfte im vollen Gange erhalten, gegen die Witterung abhärten, die Verdauung befördern und der ganzen Organisation eine Strebkraft geben, vermöge welcher sie leicht jeden schädlichen Stoff hinausstößt.

Dieser große Nutzen der gymnastischen Körperübungen findet für die meisten, noch nicht veralterten, Erwachsenen Statt, aber im weit höheren Grade für die Jugend. Bey ihr ist der rasche Umlauf aller Säfte, der mäßige und gleichmäßige *) Gebrauch aller

*) Gleichmäßige Uebung aller Körperkräfte läßt sich durch keine gewöhnliche Handarbeiten so gut erreichen wie durch gymnastische Uebungen. Schon dieser einzige Grund — es giebt deren aber mehrere — widerlegt diejenigen, welche gegen die Gymnastik sagen möchten: Es ist schon hinreichend, eure Kinder mit mancherley Handarbeiten zu beschäftigen, oder sie spazieren gehen zu lassen.

Glieder und Muskeln in noch weit höherem Grade nöthig; theils zur Beförderung des Wachsthums aller Theile des Leibes selbst, als auch ganz besonders dazu, damit die einzelnen Glieder und Muskeln nicht aus dem Gebrauche herauswachsen und so eine Unbeholfenheit des Körpers begründen, die wir nicht nur an solchen Personen bemerken können, welche in der Jugend nicht geübt wurden; sondern die ich selbst durchaus an allen den Zöglingen unserer Anstalt bemerkt habe, die im väterlichen Hause nicht gymnastisch behandelt wurden. Alle diese sind in der Regel anfangs nicht bloß unfähig, irgend eine, wenn auch noch so leichte, Aufgabe der Gymnastik durchzusetzen, sondern sehr viele zeichnen sich schon auf bloßen Spaziergängen z. B. dadurch aus, daß sie so außerordentlich oft fallen. Theils endlich auch dazu, damit das Wachsthum der einzelnen Glieder gegen einander im Verhältnisse bleibe. Dieß letztere ist nicht bloß zum schönern Ebenmaße des Leibes, sondern auch zu seiner Gesundheit oft höchstnöthig. Es ist mir, um ein Beyspiel zu geben, ausgemacht wahr, daß sehr viele Leute gegen ihre Lunge eine zu enge Brusthöhle haben, weil sie zur Zeit des Wachsthums durch keine täglichen Uebungen Gelegenheit fanden, diesen Theil durch heftiges Athmen auseinander zu arbeiten. Indeß erhielt die Lunge ihren gehörigen Zuwachs und fing an, anzuwachsen, oder sich in der zu engen Höhle zusammen zu pressen.

Alles bisherige bezog sich nur auf Erhaltung und Stärkung der Gesundheit, aber ohne Zweifel liegt in den obigen ersten Wirkungen der Leibesübungen auch ein sehr wirksames Mittel, in sehr vielen Fällen die verlorne Gesundheit wieder herzustellen und den schwächlich gewordenen Körper zu stärken. Die alten Griechen wandten sie vorzüglich hierzu an; ihre Gymnasten, Alipten, Jatralipten und Pädotriben waren zugleich Aerzte. Besonders würden die Alipten Aerzte genannt, und Ikkus von Tarent, so wie Herodicus werden uns von Plato *) als die Erfinder der

---

*) De re publ. Lib. III.

medicinischen Gymnastik angegeben. Ihre Pharmacie, so wie ihre Aetiologie war noch sehr unvollkommen, ihre ganze Arzeneykunst noch so weit hinter der unsrigen; und dennoch heilten sie mit vielem Erfolge; denn sie wendeten außerordentlichen Fleiß auf die Erkennung der Krankheitsmerkmahle, (Diagnostik) nahmen Leibesübungen, besonders das Bad und das Reiben, zu Hülfe, und ersetzten so das, was ihnen an andern Hülfsmitteln abging.

Nicht bloß damahls, sondern auch noch jetzt, darf man wohl behaupten, daß die Heilungsart der Kranken gewissermaßen ohne jene Uebungen unvollkommen sey, da es Fälle gibt, bey welchen der Gebrauch der Leibesübungen schlechterdings nothwendig ist, so lange die Natur ihren Gang gehet. Krankheiten, die in den festen Theilen ihren Grund haben, werden nur weichen können, wenn wir die festen Theile, einstimmig mit der Natur, in Action setzen. Du bist schwach und elend durch Leidenschaften, deine Nerven sind erschlafft, deine Muskeln kraftlos durch unabläßige körperliche Ruhe und Trägheit, durch warme Getränke, durch Studieren u. dergl., innerliche Mittel sollen dir helfen; das ist lächerlich, sie werden dir so viel helfen, als Kubachs Gebet für schlotterige Waden. Diese Methode ist von der, durch welche du siech wurdest, wenig verschieden; sie kann die festen Theile nicht wieder kraftvoll machen; wähle dazu eine Methode, die mit der Natur der Sache mehr übereinstimmt: übe den Körper, gebrauche Bäder! — Man höre den Arzt Fuller:

„Gymnastik verhält sich zur Arzneykunst, wie die Bandage zur Chirurgie; sie ist ein Beystand, ein Hülfsmittel, ohne welches viel andre noch so schöne Vorkehrungen nichts helfen; eine Art von so wirksamer Bedingung, daß die Mittel, auf welche ihr euch verlaßt, sie mögen an sich auch noch so wirksam seyn, dennoch ihre höchste Kraft von ihr hernehmen. Nur hieraus lassen sich ohne Zweifel die wundervollen Kuren der Alten erklären, welchen sie mit so gleichgültigen Materialien, als ihre Pharmacie ihnen gewährte, verrichten."

Wirklich empfiehlt dieser große Arzt gegen die Lungensucht, eine Art Wassersucht und gegen die Hypochondrie Leibesübungen. Ich könnte leicht mehrere anführen, welche sie gegen skrophulöse Uebel und gegen Erbkrankheiten aller Art empfehlen.

Unmittelbare Folge der körperlichen Gesundheit ist Heiterkeit des Geistes: Nehmt sie dem Menschen, und er ist auf einmahl verarmt, sein Geist gelämt; ihm scheint die Erde ein Jammerthal, die Natur eine Wildniß.

Aber was wollt ihr gar mit Kindern, im Gewande der Traurigkeit, mit den Schmerz verrathenen Zügen des erzwungenen Lächelns, mit jungen Menschen ohne Heiterkeit, im Lebensalter, wo alles um sie her paradiesisch seyn sollte? — Ihre Geistesbildung, ihre Fortschritte in Kenntnissen, die Form ihres Herzens, das Gedeihen ihres Körpers beruhet auf Fröhlichkeit und Freude. — Genug!

Wahrlich, wenn die Gymnastik weiter nichts beförderte, als Gesundheit und Frohsinn, so müßten wir sie zur allgemeinen Sitte erheben. Sehr merklich ist ferner ihr Einfluß.

2. Auf die Kraft und Stärke des Körpers. Ich habe im vorigen Abschnitte die Wirkungen der Leibesübungen auf die Muskeln gezeigt. Sollte dieß diesem oder jenem nicht populär genug gewesen seyn: so möchte ich ihn zu der Frage rathen: wodurch erlangt man denn Körperstärke? Etwa durch Essen und Trinken? am meisten durch recht gutes Essen und Trinken? Dann müßten ja die Personen aus den höhern Ständen die meiste Körperkraft haben. Das ist nun gerade nicht der Fall: sie werden vielmehr weit übertroffen von den gemeinen Leuten, die bey geringerer Nahrung täglich ihre Glieder anstrengen. Nur Uebung macht stark. Darauf ist ja gerade die Gymnastik berechnet.

So wie Heiterkeit sich vorzüglich auf Gesundheit gründet, so der Muth auf körperliche Kraft und Fertigkeit. Sein einziges Fundament ist sie freylich nicht, aber doch ein sehr gründliches. Nun ist es zwar nicht sonderlich Mode, daß die Erziehung dar-

auf hinarbeite, die Jugend anzuleiten, nach männlichem Muth zu streben. Man könnte leider eher sagen, sie habe es oft recht darauf angelegt, ihm die Flügel zu beschneiden; indeß dächte ich, es sey doch sehr weise, die gute Lehre von der Duldung und Ergebung wohl zu beschränken, damit die innere Sterbkraft nicht ganz zerschmelze; der Jugend auch fleißig ein Wort von männlichem Muthe, der ja oft zur Vollstreckung der Pflicht gehört, zu sagen und die Umstände zur praktischen Uebung dieser so natürlichen Anlage herbey zu führen. Die Gymnastik thut dieß, wenn auch nicht gerade im Großen, aber doch gewiß im Kleinen und gerade so, wie es pädagogisch recht ist. Jeder roh aufwachsende Knabe ist tollkühn, wie ein Thier, d. i. er unternimmt ohne Berechnung aus Ungewissenheit; der vorgezogene Feige betrachtet alles geradezu als gewisses Unglück, er berechnet zu viel. Jugendliche Uebungen führen in die Mitte. Sie sind die Rechenschule, in der statt der Ziffern mit körperlichen Kräften und Fertigkeiten gegen Schwierigkeiten, Hindernisse und Beschwerden gerechnet wird, so wie im Großen der Feldherr seine Stärke gegen die des Feindes abwägt.

Man gehe hinaus in das gemeine Leben und suche den Muth. Wo wird man ihn finden? bey den Schwachen und Siechen, bey dem vielsitzenden Bürger? — —

1794 brannte zu Kopenhagen Christiansburg ab. Der Brand war zum Entsetzen! Der Capitain Eberlin und ein Kaufmann Nahmens Handevad hatten sich bey ihrem edlen Bestreben, Menschen und Güter so lange als möglich zu retten, verspätet und keine Treppe blieb ihnen mehr übrig. Sie waren im Rittersaale. Die damastenen Gardinen desselben waren ihr einziges Rettungsmittel. Sie befestigten sie an den Fensterpfosten und ließen sich von da bis zum Altane des Schlosses hinunter. Hier standen sie unbeschädigt, aber nun war keine Möglichkeit, sie von dieser großen Höhe noch herunter zu bringen, und jeder hielt sie für unerrettbar verloren. Ein einziger braver Matrose, leider ist sein Nahme nicht ge=

nannt, enterte durch Hülfe eines starken Seiles, auf dem Altane; nahm den einen dieser Unglücklichen unter den rechten Arm, und hielt den andern mit den Zähnen an seinen Kleidern fest, ließ sich hierauf mit der Linken am Stricke hernieder und brachte seine edle Beute glücklich auf die Erde. — Solche Züge beweisen nicht, wie in einer Zeitung dieser Erzählung hinzugesetzt ist, daß es in jedem Stande Muth und Größe der Seele gibt; denn das ist von selbst schon bekannt genug, sondern daß sich Muth und Seelengröße gewöhnlich auf körperliche Stärke und Geschicklichkeit gründet, wenigstens ohne sie nicht fruchtbar thätig werden kann. Darum war gerade ein Matrose der Erretter.

3. Eben so unverkennbar wirkt die Gymnastik hin auf Abhärtung oder physische Stärkung. Es scheint, daß man sich unter Abhärtung etwas Widriges, eine Abgestumpftheit der zartern Empfindung denkt, wie sie etwa bey sehr rohen Menschen Statt findet. Warum verbindet man wohl gerade eine so widrige Idee mit der Sache? Abgehärtetheit des Körpers soll hier weder Unempfindlichkeit noch Geschmacklosigkeit — was man Verbauerung nennen könnte — anzeigen, sondern nichts als gerade das Gegentheil von Verweichlichung. Ist es ein unnatürlicher und höchsttrauriger Zustand, wenn der Körper jeden auch noch so kleinen Schmerz hoch aufnimmt, wenn er jedem rauhen Eindrucke der Witterung und des Zufalles kraftlos unterliegt: so ist Abgehärtetheit, d. i. der Zustand des Körpers und der Seele, solchen Eindrücken leicht zu widerstehen, doch wohl höchstwünschenswerth! „Abhärtung der Seele und des Körpers wären die ersten Grundlagen, worauf sich die Erziehung meines Sohnes gründen sollte. Und dieß wäre die erste Grundlage zur Gemüthsruhe und zum Menschenverstande." *) Unsere Frage ist, ob die Gymnastik wohl

---

*) Weikard im Journ. von u. für Deutschland 1787. 4. 372.

fähig sey, diesen Zustand in irgend einem Grade her-
beyzuführen? Das glaube ich behaupten zu dürfen.
Theils bewirkt sie es auf dem physischen Wege, indem
sie die Circulation befördert und jede Absonderung be-
lebt; denn eben dadurch gewinnt ja der Körper Resi-
stenz gegen die Eindrücke der Witterung; wenn diese
nähmlich im Allgemeinen dahin wirken, die Ausdün-
stung zu unterdrücken, so strebt die Lebhaftigkeit des
Umlaufes diesem Uebel gerade entgegen. Dasselbe ge-
schieht, wiewohl in anderer Hinsicht, durch das Bad.
Theils bewirkt sie es auf dem praktischen Wege durch
Gewöhnung. Fast alle ihre Uebungen haben den
Charakter der Beschwerde, sie schmeicheln weit weni-
ger, als sie den Körper anstrengen, sie veranlassen
bald so, bald so einigen Schmerz und stellen bald der
Hitze bald der Kälte bloß. Man sieht von selbst wo-
hin das alles führt.

Dieser Umstand scheint mir von großer Erheblich-
keit. Der Tag unserer Geburt versetzt uns in gefähr-
liche Nachbarschaften, unter Millionen Wirkungen der
Elemente, der Geschöpfe, der Ereignisse, wir fühlen
sie unaufhörlich, so lange wir hier sind. Kein Stu-
dium, kein Idealismus, kein Geschäft, kein Amt, kei-
ne Tugend und sey das alles höchstweise, königlich und
himmlisch, löset das Band zwischen uns und der phy-
sischen Welt. Sollen wir suchen, ihren Wirkungen zu
entfliehen, sollen wir diese thörichte Maßregel, die auf
physische Unmöglichkeit hinausgeht, auf unsere Kinder
anwenden, sie sorgfältig einpacken, im Zimmer ver-
wahren, vor jeder Luft hüten? Das heißt nicht bloß,
das Unmögliche wollen, sondern gerade herbeyführen,
was man gern vermeiden möchte; denn eben dadurch
verweichlichen wir den Körper. So müssen wir ihn
denn vielmehr abrichten zum Widerstehen. Aber
dazu gehört Kraft und Festigkeit des Körpers
und Geistes. Die Anlage dazu hat der Mensch von
Natur. Er bilde sie aus und entsage dem, was ihn
entnervt, d. i. der verwöhnten Sinnlichkeit, die auf
europäischem Boden mit orientalischem Gedeihen wu-
chert.

Die Wirkung, die sich in diesem heilsamen Unternehmen von einer pädagogischen Gymnastik erwarten läßt, wird unter gehörigen Bedingungen nicht bloß in die Beschaffenheit des physischen Menschen, sondern auch in die Sinnesart des Geistigen eingreifen, und das hervorbringen helfen, was wir männlichen Sinn nennen. Diese schöne Eigenschaft beruhet vorzüglich auf früher Gewöhnung, der Körper leistet unterstützende Hülfe. Laßt uns diesen pädagogisch-wichtigen Gegenstand noch einige Augenblicke festhalten.

Jedes Geschöpf strebt nach dem, was ihm angenehm ist. Der Despot, Instinkt, zwingt das Thier, das angenehm zu finden, was er gebietet. Hier ist harte Nothwendigkeit. Und dennoch zwingt der Mensch den Instinkt, nährt den Adler, die Seemöve, den Storch mit bloßem Brote, die Kuh mit trocknen Fischen; er bändigt den Instinkt durch — — Gewöhnung.

Diese wird folglich Beherrscherinn desselben. — Der Mensch hat wenig Instinkt; Alles, was ihm angenehm ist, wird es durch Gewöhnung.

Ein junger Eskimo, fern von Labrador, aß am englischen Tische Rostbeef. Wie gerieth er aber einst in Entzückung, als man einen Seehund aufschnitt! Seine Sinnlichkeit trieb ihn heran, er schöpfte mit beyden Händen den warmen Thran auf und schlürfte ihn unter dem Ausrufe hinunter: Ach bringt mich doch wieder in mein liebes Vaterland, wo ich meinen Bauch damit anfüllen kann! Vielleicht war nie ein Wunsch heißer. Im warmen Thrane würde der junge Europäer nichts Angenehmes gefunden haben. — Ich kannte einen Knaben, der in bloßen Füßen auf dem Eise glitschte. Das Mitleid schenkte ihm Schuhe; aber er zog sie aus, wenn er glitschen wollte. Man denke sich den Mann in Pelzstiefeln dagegen. — — Folgen:

α) Das Angenehme beruhet bloß auf Gewöhnung, und die Modifikation unserer Sinnlichkeit ist bloß ihr Werk.

β) Es ist folglich gar nicht hart oder grausam, den jungen Weltbürger, der noch keine

Gewohnheit hat, an das zu gewöhnen, was ihm gedeihlich ist, es mag unserer eigenen, ganz anders gewöhnten, Empfindungsart auch noch so hart scheinen. — Diese letztere Folge bestätigt sich durch unzählige Erfahrungen; der Thran des Eskimo, und der Kaffee des Europäers, der Tabak, welchen der Matrose in beyden Backen kauet und die Bonbons, die der kleine Weichling auf der Zunge schmelzen läßt, das schneidende Eis und die warmen Pelzstiefeln, das harte Lager des Armen und das Eider-Dunenbett des Reichen, die übeln Gerüche im Stalle der Viehmagd, und die Parfüms im Zimmer des Fräuleins, die rastlose Thätigkeit des Arbeitsamen und die gewünschte Muße des Trägen u. s. w. Alles das ist dem sinnlichen Menschen, wenn es darauf ankommt, sich daran zu gewöhnen, völlig gleich, so lange er noch nicht entgegengesetzte Gewohnheiten angenommen hat.

Geliebte Aeltern, es ist eure Pflicht, die Leitung der Sinnlichkeit eurer Kleinen zu übernehmen und sie stets nur auf d a s zu lenken, was Geist und Leib männlich stärkt und hebt. Um auf diesen Zweck, mehr als bisher geschehen ist, hinzuarbeiten, ist Gymnastik gewiß kein verächtliches Mittel. Sie führt den Zögling ins Freye. Hier vergißt er unter den Uebungen Regen und Wind, Hitze und Kälte; *) hier stählt er

---

*) „Wenn du mich weiter über den Zweck der Gymnastik belehren willst" sagt Anacharsis, der Skythe, beym Lucian zum Solon: „so laß uns dort in den Schatten gehen. — Ich gestehe dir, die Sonnenstrahlen auf dem bloßen Kopfe sind mir unausstehlich. Und meinen Hut ließ ich zu Hause, um unter euch Griechen nicht in fremder Tracht umher zu gehen. Ich wundere mich, daß du, ein so bejahrter Mann, bey der Hitze nicht schwitzest, so wie ich; daß dich das gar nicht ansicht, daß du keinen Schatten suchst." — Lieber Anacharsis, antwortete Solon in folgenden Wor-

Nerven, Muskeln und Haut, hier werden ihm körperliche Beschwerden mancherley Art — angenehm, hier beginnt er allmählich das zu erringen, was wir männlichen Sinn nennen, hier wird er mit einem Worte mehr und mehr aufgelegt, die Beschwerden dieses Lebens mit einer männlichen Geduld und Thätigkeit von der Vorsehung anzunehmen, weil er ertragen nicht bloß gelernt hat, sondern auch, weil er Vergnügen daran findet, seine Kräfte im Ertragen zu üben.

So erscheint der Mensch von einer männlichen und liebenswürdigen Seite, aber nicht so, wenn wir ihn durch frühe Verzärtlung erschlaffen, und wenn uns Theanos Vorwurf trifft: „Sie erziehen ihre Kinder, als wärens Kinder eines Sardanapals; sie entnerven ihre Mannheit durch übertriebenen Genuß sinnlicher Vergnügungen. Was soll man mit einem Knaben anfangen, der, wenn er nicht gleich zu essen bekommt, weint, der bey Tische sich immer das Leckerhafteste aussucht; der, wenn es heiß ist, schmelzen will und bey jedem Froste zittert und bebt, der sich gegen Verweise bäumt, und sich erboßt, wenn man ihm nicht gleich zu Willen ist, der sich Näschereyen ertrotzt, der überhaupt seine Zeit in einem angenehmen Müssiggange hinbrütet und mit einem weinerlich eigensinnigen Wesen überall herumschleudert. — Verzärtelte Kinder sind als Männer Sklaven. Weg mit dergleichen sinnlicher Lust! gewöhnt eure Kinder zu harter Kost, laßt sie Hunger und Durst, Frost und Hitze erdulden. — Nur durch solche Gewöhnungen wird die strebende Kraft der Seele stark und männlich. Arbeiten sind für junge

---

ten, das macht eben die Gymnastik, die du von einer so verächtlichen Seite ansiehst, ὁι ματαιοι γαρ ȣτοι πονοι, ω Αναχαρσι, και ἁι συνεχεις τῳ πηλῳ κυβιςησεις, και ἁι ὑπαιθριοι εν τη ψαμμῳ ταλαιπωριαι, τȣτο ἡμιν το αμυντηριον παρεχȣσι προς τας τȣ ἡλιȣ βολας, και ȣκ ετι πιλȣ δεομεθα, ὁς την ακτινα κωλυσει καθικνεισθαι της κεφαλης. Luc. Anachars. Sec. 16.

Leute der Vorschmack ihres künftigen vollkommnern Tugendeifers; und in sie hinlänglich hineingetaucht, behält die Seele desto leichter die Farbe der Tugend." *)

Es ist unglaublich, welche Dauer des Körpers gegen jede Witterung, gegen jede auch heftige Anstrengung durch tägliche Körperübung hervorgebracht werden könne. Erfahrung lehrte mich, daß wir gewöhnlich nicht wissen, was besonders Kinder auszuhalten vermögen, daß wir ihnen viel zu wenig zutrauen; und doch entsteht hieraus die bekannte zärtliche Besorgniß, welche unsere Jugend verweichlichet.

Der Raum gestattet hier keine weitere Ausführung dieser Materie. Höret zuletzt noch den Arzt:

„Die Gymnastik der Alten verdiente sorgfältig stu-
„diert und, mit schicklicher Abänderung, eingeführt zu
„werden. Sie würde, denk ich, ein vortreffliches
„Mittel abgeben können, unsere durch Empfindeley
„entnerven Männer und Frauen, Jünglinge und
„Jungfrauen, Knaben und Mädchen, wieder stark,
„gesund und dauerhaft zu machen." *)

Sollte es denn nicht dahin zu bringen seyn, daß Nervenstärke und männlicher Sinn so Mode würden, wie Nervenschwäche und Empfindeley seit mehrern Jahren Modekrankheit geworden sind? — —

Sehr begreiflich ist der Einfluß körperlicher Uebungen.

4. Auf die Thätigkeit des Körpers und mithin auch auf die des Geistes. Laßt uns irgend einen, selbst sehr thätigen, Menschen in schöne, leichtzuverderbende, enge Kleidung pressen, so wird ihm alle Lust zur Arbeit vergehen. Er fühlt sich träge und unlustig zu Allem; er fürchtet, den schönen Anzug zu verder-

---

*) Aus dem Briefe der Theano, der Gattin des Pythagoras, an Eubula ihre Freundin. Der ganze Brief steht in Fr. Gedicke's Aristoteles und Basedow. S. 84.

*) Gruner im Almanache für Aerzte. 1783. S. 46.

ben. So wird seine sonstige Lust und Kraft zum Wirken für jetzt zerstört durch die Unbehülflichkeit, in welche wir ihn durch den Anzug versetzt haben. *)

Wir haben ein Kleid, das uns weit näher sitzt, als das vom Schneider; ich meyne den — — Körper. Sind seine Muskeln nicht von den ersten Jahren her geübt, seine Nerven gestärkt, ist er nicht gesund und kraftvoll, so wirkt diese Unbehülflichkeit nur gar zu leicht auf den Geist; die Lust vergeht ihm, in einer Hülle wirksam zu seyn, die ihm unbequem ist, die er nur immer hüten muß, damit sie keinen Schaden nehme. — Hier ist eine unübersteigliche Unbehülflichkeit, die sich anfangs zwar nur auf körperliche Handlungen zu erstrecken scheint, aber nach und nach auch dem Geiste einen Anstrich gibt, der ihm nicht zukommt. Unser eigenes Gefühl sagt es uns, daß der Geist den Körper zum Denken nöthig habe. Schlaffheit des letztern wirkt auch nothwendig auf jenen, und ein habitueller Nichtgebrauch der physischen Kräfte zerstört nur zu leicht die — moralischen und geistigen.

Ist das im Grunde etwas anders als: Müssiggang ist des Lasters Anfang?

Wenn es nach dem Bisherigen unleugbar ist, daß gymnastische Uebungen auf Gesundheit, Stärkung und Kraft des Körpers, so wie auf die damit verwandten Geisteseigenschaften einen merklichen Einfluß haben, so ist eben ihre Wirksamkeit zur Anregung der Thätigkeit schon begründet.

5. Sollte die Uebung des Körpers nicht auch auf seine Form und seine Bildung wirken? — Es ist anerkannt, daß die Griechen sich durch Schönheit und Ebenmaß des Körpers auszeichneten. Die Ursa-

---

*) Obgleich diese Wahrheit hier nur als Beyspiel steht, so warne ich doch dabey gelegentlich alle Aeltern recht dringend, ihre Kinder in sogenannte knappe Kleider zu werfen. Sie sind wahrhaftig fähig, dem jungen Menschen eine Wendung des Charakters zu geben, die er ohne diesen Zwang nicht genommen haben würde.

chen davon waren, wie es mir scheint, ihr glückliches Clima, ihre vortrefflichen Kunstwerke,*) ihre Kleidung und Lebensart; aber ganz besonders starken Einfluß darauf hatten die gymnastischen Uebungen. Lastende Arbeit verdarb die Glieder und verzerrte die Physiognomien eben so wenig, als unmännliche, weiche Ruhe sie erschlaffte, oder in einer ausdruckslosen Unbestimmtheit erhielt. Alle Glieder genossen Freyheit und Bewegung, die nach der körperlichen Constitution weislich eingerichtet waren. Man übte alle Glieder nicht nur, sondern besonders auch die, welche der Uebung am meisten bedurften, um sie, in Rücksicht ihrer Masse und Kraft, mit den übrigen in gehöriges Verhältniß zu setzen. So wuchsen sie zu ihrer naturgemäßen Größe heran, so hoben sich die Muskeln zu einer schönen, männlichen Bestimmtheit hervor, so bildeten sich die Züge des Knaben und Jünglings, unter beständigen Geistesarbeiten und Muth erfordernden Beschäftigungen des Körpers, zu der einzigen Schönheit des männlichen Gesichts, zum Ausdrucke der Geistvollen und Muthigen.

Nicht so bey uns. Gegen Einen gutgeformten Menschen stellen wir immer einen ziemlichen Haufen solcher, die bald so, bald so, bald weniger, bald mehr, mißgestaltet sind. Ich möchte nicht behaupten, daß unser Clima einigen Einfluß darauf hätte. Unsre Kunstwerke kommen hierbey vielleicht mehr in Betracht. — Spottet nicht der Ideale, sie sind die höhere Nahrung des geistigen Menschen, von dem die Form des physischen nicht so ganz unabhängig ist. Oeffentliche Plätze entbehren bey uns jener Verschönerung größtentheils ganz. Wenige Bildsäulen, und oft in französischer Kleidung! Der größte Theil unserer Ku-

*) Ich erinnere an die Madonnagesichter in katholischen Gegenden. Die Gesichtsbildung der Fuldaischen Mädchen verhält sich zur Physiognomie der Eichsfelder Bäuerinnen, wie die Bildung der Fuldaischen Marienbilder zu der Bildung der Eichsfelder.

pferstiche ist nicht nur unfähig, das Gefühl für wahre Schönheit dem Geiste der Nation tief einzuprägen, sondern geschickt, es ganz zu verderben. Weit heftiger wirkt unsere Kleidung. Zwar keine Schnürbrüsten mehr, aber noch ähnliche Methoden, welche die freye Entwickelung des Körpers und seiner Glieder, so wie den ungehinderten Gebrauch derselben hemmen.*) Man denke sich solche Moden auf die Jugend angewandt, die noch im vollen Wachsthum ist: so finden wir, daß sie die mechanische Bewegung hindern, die Ausdehnung im Wachsthum hemmen und den Umlauf der Säfte vermindern. Mehr bedarf es nicht, um einzelne Glieder schwach und kleinlich zu erhalten, oder sie gar aus ihrer natürlichen Form zu zwingen. Das Recept heißt: Um dünne Waden, Knie und Schenkel zu erhalten, fesselt sie mit Gürteln, Bändern und engen Stiefeln; um die Füße zu verkrüppeln, gebt ihnen pressende Schuhe; um die Brusthöhle zu beengen und das freye Hervortragen des Brustbeines zu hindern, zwinge man sie in enge Kleider.

Welchen Segen verbreiten die weisern Familien über unser Geschlecht, welche durch besser gewählte Jugendkleidung ein gutes Beyspiel geben!

Ich komme zur Hauptursache, nähmlich zu unserer Lebensart, aber ich darf sie nur in Einer Rücksicht

*) „Unsern Hals umgibt ein elender Strick, den nur ein Wundarzt, der die Drosseladern ungeschickt binden und dann öffnen wollte, erfunden haben kann; unsre Hemden umgürten Hals und Vorderarme; ein enges Wams verpanzert unsern Rumpf; ein Paar Beinkleider umspannen unsre Lenden; Riemen umgürten unsere Kniee, und unsre Füße zwingen wir in Schuhe, welche, nebst allem Gefühle, beynah alle Bewegung ersticken! . . . .“

„Wer lange in einer engen Hülle eingeschnürt lebte, der verlöre endlich alle Muskelkraft und würde zur Puppe, wie unsre mehresten Stadtschönen und Stutzer sind.“ Franks Polizey. III. S. 727. u. 730.

sicht betrachten, nähmlich in der auf Bewegung und Uebung des Körpers.

Es gibt schwächliche Handwerker, Leute ohne Waden und Schenkel, weil sie die Beine nicht gebrauchen, mit ausgedörrten Händen und Armen, weil sie nur Frauenzimmerarbeit damit verrichten, mit enger, eingezogener Brust, niederhängendem Kopfe, gekrümmtem Rücken u. s. w. weil sie viel sitzen. Alles das gilt auch von vornehmern, besonders von gelehrten Ständen. Mit einem Worte, ihr Körper ist durch Mangel an Bewegung wo nicht ruinirt, doch ganz ohne Ebenmaß. Andre sind steif, plump, ungeschickt, verkrüppelt, gerade durch das Gegentheil, nähmlich durch zu schwere Arbeit. Bey jenen spricht die Physiognomie von körperlicher Schwäche und von Uebelbefinden; bey diesen von schweret Arbeit, die ihre Gesichtsmuskeln verzerrt und den Ausdruck von sklavischer Anstrengung auf immer hineingelegt hat. Finden wir nicht die gröbern Gesichtszüge mehr auf dem Lande, als in den Städten?

Ich sprach hier von erwachsenen Leuten, wenig läßt sich an denen ändern; aber ich führe sie auch nur als Beyspiel an. Man behandle die Jugend etwa auf eben den Fuß: wie soll da das Ebenmaß ihres Körpers erhalten werden, wenn wir sie zur Zeit des Wachsthumes, das ist ja eben zu der Zeit, wo die Natur daran arbeitet, um dieses Ebenmaß zu entwickeln, wenn wir sie, sag ich, falsch behandeln und der Natur durch zu vieles Sitzen und Ruhen, oder zu große Anstrengung entgegen arbeiten? — —

Eine gute Erziehung wird und muß beyde Extreme vermeiden; sie sorgt dafür, daß die Jugend nicht zu viel sitze, durch mäßige Anstrengung gibt sie allen Muskeln Schnellkraft und Stärke, durch regelmäßigen Umlauf der Säfte belebt sie das Wachsthum und begünstigt das Ebenmaß des Körpers. Sie legt in die Physiognomien Offenheit und Frohsinn, etwas Muthvolles und Männliches, einen kleinen Zug von wohlgefälligem Trotz und Unternehmungsgeist.

Alles dieß ist durch tägliche fröhliche Uebungen des Körpers, wo nicht immer ganz, doch im star-

ken Grade erreichbar, wenn man schon in der frühen Kindheit damit anhebt; ja selbst dann noch immer merklich genug, wenn die ersten 6 Jahre schon verlaufen sind. — — — Was die Physiognomie anbetrifft, so denk ich, es sey ausgemacht genug, sie entstehe theils durch die Gewalt oder die lange fortwirkende Kraft der innern Empfindungen, theils durch die Beschäftigungen des Körpers. So drücken sich in das Gesicht des langen Leidenden allmählich die schmerzvollen Züge der zertrümmerten Hoffnung und des Grames oder die grellen Verzerrungen der Verzweiflung; und darum ist die Physiognomie des Schneiders gewöhnlich nicht die des Grobschmiedes, und die des Gelehrten nicht die des Kriegers.

Unschuld, Gesundheit, Frohsinn und Thätigkeit sind die Meisterbildner des Menschengeschlechtes; gymnastische Uebungen begünstigen sie alle vier; wenn sie mäßige Anstrengung, Entschlossenheit und Muth erfordern, so werden sie die unschuldige, heitere und lebhafte Physiognomie mit den Zügen der männlichen Entschlossenheit und Furchtlosigkeit würzen, und so den Ausdruck der sanften, frohen Unschuld mit dem der kraftvollen Festigkeit vermischen.

Laßt uns zu einer höhern Region hinaufblicken! — Unsre Moralität beruhet auf dem Willen, und dieser hängt ganz von den Einsichten unseres Geistes ab. Das ist vollkommen wahr, und hier ist noch kein Zusammenhang zwischen Moralität und Körperausbildung sichtbar. — Allein die besten Einsichten und der beste Wille gewähren ja nur erst die Theorie zur guten Handlung, und sie allein machen den Menschen nicht schon zum ächtmoralischen und guten Menschen; denn er kann bey beyden immer noch bloß ein moralischer Schwätzer bleiben. Diese Gattung von Leuten, die wir jedoch lieber glimpflicher, moralische Theoretiker nennen wollen, ist unendlich groß, sie sagen alle mit Paulus: Das Wollen habe ich wohl, aber das Vollbringen! — — —

Zum Vollbringen gehört Thatkraft, um diese zu äußern, kommt der Körper gewöhnlich sehr stark in Anspruch: er muß also stark, gesund und geschickt seyn,

dann erst ist ihm das Vollbringen möglich. — Seht da den Zusammenhang zwischen Moralität und Gymnastik deutlich und unleugbar.

Aber es gibt in dieser Materie noch andere Gesichtspunkte. — Durch den Körper erhalten wir unsere Vorstellungen und Begriffe; ihre Modifikation rührt von ihm her, und aus ihnen erwachsen unsere Einsichten. So ist denn auch hier Zusammenhang zwischen Moralität und Körperbeschaffenheit. — Ueber diese Materie ließe sich noch viel sagen, ich habe schon im vierten Abschnitte davon geredet. Mit einem Worte, unsere moralische Gesundheit und geistige Kraft ist sehr häufig das Resultat unserer physischen Gesundheit und Stärke; und unsere moralischen und intellectuellen Auswüchse sind oft nichts als Folgen körperlicher Gebrechen. *) Die Standhaftigkeit und der Gleichmuth des Mannes in allen Zufällen, sein Muth in Vertheidigung des Wahren, sein Edelmuth, mit dem er zur Rettung des Verunglückenden Alles, selbst die Elemente bekämpft, sein inniges Wohlwollen u. s. w. sind bald mehr, bald weniger Resultate seiner körperlichen Gesundheit und Stärke. — Es gibt schwache, sieche Dulder von hoher, moralischer Kraft; das ist wahr, aber wir bewundern sie eben deßwegen, weil sie Ausnahmen von der Regel sind.

„Erhalte die Gesundheit, sagt Fichte, keine körperliche Gesundheit und Kraft — keine Energie des Geistes, kein Muth, keine erhabene Empfindung. — Kränklichkeit hebt die Wirkung der Freyheit fast gänzlich auf, und läßt dem Armen nichts als den ohnmächtigen Wunsch und die marternde Sehnsucht nach einem glücklichern Zustande." —

Ganz hierher gehörig sind folgende Gedanken Hufelands — „Viel Schiefheiten der Denkart und des

*) „Physischer Verfall und moralisches Verderbniß sind genau mit einander verknüpft; und eben die Gesetze, durch welche für die Gesundheit gesorgt werden muß,

moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter als Kränklichkeiten und Verstimmung der Seelenorgane, und ich bin völlig überzeugt, daß ein gesunder Zustand der Organisation und naturmäßigen Vertheilung und Harmonie der Kräfte der wesentliche Grund von der edlen Gabe ist, die man gesunden Menschenverstand nennt. — Man wird es dem Arzte verzeihen, wenn ich zu bemerken glaube, daß aus eben dieser Ursache Witz, Genieflug, erhitzte Einbildungskraft, Schwärmerey u. s. w. in unsrer Generation weit häufiger sind, als reiner natürlicher Sinn und richtige Urtheilskraft; wenn ich jene glänzenden Eigenschaften der jetzigen Zeit nicht als Ausbrüche von Kraft, sondern als bedenkliche Symptomen einer kränklichen und unglücklichen Seelenreizbarkeit betrachte, und wenn ich zu hoffen wage, daß durch fortgesetzte bessere und naturgemäßere Behandlung des physischen Menschen auch eine gesundere Geistesstimmung zu erwarten seyn dürfte." *)

So laßt uns den Körper üben! Ohne ihn dächten wir nichts; er ist die Maschine, auf der wir die luftigen Fäden der Gedanken weben. Je besser sie durch Gebrauch im Stande erhalten wird, je leichter und sicherer wird die Arbeit, um so natürlicher wird das Gewebe, um so mehr können wir es erweitern und fortsetzen; mit ihrer Hinfälligkeit ist die Arbeit gehemmt.

Das wären etwa die wichtigsten Vortheile einer gymnastischen Erziehung. Freund, ruft man mir zu: Du idealisirst deinen Liebling! — — Vollkommen wahr, erwiedere ich; denn ich rede von einem Ideale, daß bis heute noch nicht realisirt ist, von einer zur Nationalsitte gewordenen gymnastischen

---

dienen auch zur Erhaltung und Verbesserung der Sitten." Doublet der Arzt. Siehe Hufelands neueste Annalen der franz. Arzneykunde. B. II. S. 395.

*) Journal des Luxus u. d. Moden. 1792. Stück 5. S. 226.

Erziehung der Jugend, und daß ich bey der Darstellung dieses Ideales kein Wort zu viel, aber wohl manches zu wenig gesagt habe, davon bin ich innig überzeugt. Aber selbst von der partikulären Ausführung dieser Erziehungsart, wie sie bisher in vielen Gegenden und selbst unter meiner Anführung Statt fand, gilt das meiste von dem, was ich sagte. Aber abgesehn von dem allen, betrachte man die Gymnastik auch nur als unschuldiges Vergnügen, als Mittel gegen gefährliche Langweile, wie viel wird sie auch dann nicht in moralischer Hinsicht leisten können.

Die Klagen über Mangel an Unterhaltung der Jugend sind immer noch ziemlich allgemein; aber wir sind selbst Schuld daran; denn wir besorgen sehr häufig nur einen Theil der Thätigkeit des jungen Menschen, nähmlich die des Geistes, hier und da nur noch die des Gedächtnisses und der Einbildungskraft; die andere, eben so wichtige, des Körpers überlassen wir dem Zufalle. Wahrlich, wenn die Gymnastik nur ein Mittel ist, die Jugend vom Kartenspiele, von verderblicher Lectüre u. dergl. Sachen abzuziehen; wenn sie es unter der Jugend zum allgemeinen Tone macht, in körperlichen Uebungen ihren liebsten Zeitvertreib und ihr größtes Vergnügen in müßigen Stunden zu finden: so leistet sie schon sehr viel!

Diesen sehr bedeutenden Zweck hatten schon die Griechen bey ihrer Gymnastik. Theils, mein lieber Anacharsis, sagt Solon beym Lucian, üben wir unsere Jünglinge, um aus ihnen tapfere Krieger zu bilden. „In Friedenszeiten aber haben wir desto bessere Bürger an ihnen, Leute, die nicht in schlechten Sachen wetteifern, nicht aus Langweile in schändliche Wollust versinken, sondern die Stunden der Muße unter dergleichen Uebungen hinbringen." *)

*) — — εν ειρηνη τε αυ πολυ αμεινοσ ιν αυτοις χρωμεθα, περι μηδεν των αισχρων φιλοτιμουμενους, μηδ' υ'π αργιας ες ὑβριν τρεπομενοις, αλλα περι τα τοιαυτα διατριβουσι, και ασχολοις ουσιν εν αυτοις. Solon in Luciani Anachars, Sect, 30.

Nochmals schreibe ich den Gedanken zur ernsten Beherzigung nieder, daß ein gewisses geheimes Laster durch körperliche Unthätigkeit vorzüglich begünstiget werde. Wenn, sagt Börner *) der Arzt: unter der gehörigen Diät im Essen und Trinken, unter gehöriger Beförderung eines freyen, ruhigen und gehörig starken Umlaufs „der Körper in freyer Luft unter verschiedenen Anstrengungen fleißig geübt, und gegen den Eindruck weichlicher Empfindungen abgehärtet wird: so tritt der Knabe in das Alter des Jünglings und dieser in das Alter des Mannes, ohne daß schändliche und so abscheuliche Neigungen irgendwo Wurzel fassen könnten."

Wann mit dem vierzehnten und fünfzehnten Jahre des Knaben sich durch den ganzen Körper eine geheime Kraft ergießet, die den Sinn des Jünglinges merklich hebt, seinen Geist wie Feuer durchdringt und seine Muskeln gewaltiger macht: dann ist es vorzüglich Zeit, ihn stärker zu gymnastisiren, damit der Ueberfluß von Kraft sich nicht concentrire, sondern verarbeitet und vermittelst der Anstrengung durch alle Kanäle getrieben werde. Und gerade dieser Zeitpunkt ist es, wo phlegmatische Knaben in solchen Uebungen die merklichsten Fortschritte machen.

Und endlich ist es ja bekannt genug, daß nicht der Geist des Mannes, noch vielweniger der des Knaben im Stande sey, geistige Anstrengung ohne Unterbrechung auszuhalten. Ich füge noch eine hierhergehörige Bemerkung hinzu, die weniger bekannt ist. Jugendliche, überhaupt noch nicht bejahrte Menschen, von gesundem Körper und feurigem Temperament, sind dann nur im vorzüglichen Grade zu geistiger Anstrengung geneigt, wann ihr Körper erst bis zu einem gewissen Grade ermüdet — ich sage durchaus nicht, abgemattet — ist So lange diese Ermüdung nicht Statt findet, hat ihr Körper Uebergewicht über den Geist, und sie ist in diesem Falle wahrhaftes, natürliches Bedürfniß, das höchst schwer zum Schweigen gebracht werden kann.

---

*) Von der Onanie.

Jeder Muskel heischet Anstrengung, die ganze Maschine schreyet nach Aeußerung ihrer Kraft. Die Leute nennen das —— kein Sitzfleisch haben. Ist jene Ermüdung vorhergegangen, dann schweigen die Kraftäußerungen des Körpers, der Geist wird durch sie nicht mehr gestört, alle Anstrengung wird ihm leichter. Wie wenig bringt unsere gewöhnliche Erziehung dieses in Anschlag! Die Jugend erscheint, durch Schlaf und Nahrung gestärkt, und leider! noch sehr häufig durch Kaffee in eine unnatürliche Wärme und Wallung, in eine wahre Berauschung der Nerven versetzt, in den Schulen. Wie ist es möglich, unter diesen Umständen die Aufmerksamkeit zu fesseln? Der Körper verlangt Thätigkeit; gewährt sie ihm nicht, so wird er sie sich im Stillen verschaffen u. s. w. So entschlummert dann die Aufmerksamkeit. Wir sind grausam, wenn wir sie mit dem Stocke wecken wollen, wir fordern von der unschuldigen Jugend unnatürliche Dinge, wir peinigen ihren Leib, daß er nicht wirken soll, und doch ist es der Schöpfer, der ihm Wirksamkeit gab; die Natur, welche in jeder Nacht diese Wirksamkeit erneuert. — Wie nützlich wird daher nicht schon die Gymnastik werden, wenn man sie nur als nöthige und heilsame Unterbrechung geistiger Arbeiten betrachtet.

Achter Abschnitt.

Vorschlag der Gymnastik, Hindernisse und Einwendungen.

Magnopere coarguendi sunt, qui de corporibus exercendis pravas omnino atque humano generi noxias sententias disseminare non erubuerunt.

Mercurialis.

Unbegreiflich ist es, daß man in der Reihe von Jahrhunderten, wo man im alten Griechenland und Rom lebte und webte, daß man, sag ich, damals in allen Schul- und Studirzimmern die vortrefflichen Grundsätze der altgriechischen und römischen Körpererziehung, nahmentlich auch die Nachrichten von ihren gymnastischen Uebungen, lesen und wieder lesen konnte, ohne auch nur etwas davon auf die damalige Erziehung überzutragen. — So las man denn nur gar zu häufig, nicht Worte, nur — — Wörter.

O es ist endlich einmahl Zeit, die Griechen im Nachahmungswürdigen nachzuahmen, und nicht bloß und immer noch allein in ihren Wörtern zu kramen; was bessert der Wortkram allein? Wäre es der Menschheit wohl nicht zuträglicher, wenn man statt der unendlichen neuen Editionen, mit und ohne Varianten, lieber einmahl ernstlich auf eine neue, nicht so korrupte, Menscheneditіon hinarbeitete? — — Von jenen haben wir allenfalls ziemlich genug; aber hier emen-

dirt und sucht die gräulichen Varianten zu berichtigen, welche Luxus, Weichlichkeit und übelberechnete Erziehung in den Text der Natur gebracht haben! — —

Wenn unsere physische Erziehung kein durchgreifendes Mittel hat, die übeln Folgen unserer gar zu weichlichen Lebensart zu bekämpfen (Abschnitt 5.) wenn es wahr ist, daß eine gut durchgesetzte und nach und nach zur Nationalsitte erhabene pädagogische Gymnastik vieles zur Restauration unserer Nachkunft beytragen könnte: so ist es Pflicht, dieses Mittel in unsern Erziehungsplan aufzunehmen. Mit einer, seit zehn Jahren immer mehr gestiegenen, Ueberzeugung empfehle ich den Gegenstand allen Aeltern, Privaterziehern, Schulanstalten, denen es ein Ernst ist, ihre Zöglinge am Körper und Geiste gesund zu erziehen; allen biedern Regenten, die ihre höchste Pflicht in das Wohl ihrer Untergebenen setzen.

Der Geist der frommen Mildthätigkeit für geistliche Stiftungen ist zum Theil verschwunden. Edle Menschen! möget ihr den Klöstern nichts mehr vermachen: o so vermacht es der Jugend eurer Vaterstadt. Stiftet euch ein Denkmal wie Anaxagoras zu Lampsacum; laßt aber nicht euer Andenken jährlich durch Reden feyern, die der Wind verwehet und der Zuhörer verschläft. Macht es wie er. Er lag am Tode, da kamen die Häupter der Stadt, und fragten den berühmten Weisen, ob er noch etwas zu wünschen habe. Ja, erwiederte er, daß man der Jugend erlaube, sich alle Jahre in dem Monde meines Hinscheidens zu belustigen — Das hieß aber nicht — — Hundstagsferien haben.

Vortreffliches Volk! du bist so ganz ins Elysium hinüber geschlummert, aber das Verhältniß zwischen Körper und Geist lebt noch, es ist ewig. Du bildetest unsern Geist, warum achteten wir der Lehren nicht, die du uns für die Erhaltung und Verschönerung des Körpers gabst? Gymnastische Uebungen machten bey dir den Haupttheil der Jugenderziehung; körperliche Abhärtung, Stärkung, Geschicklichkeit, schönere Bildung, Muth, Gegenwart des Geistes in Gefahren und darauf gegründete Vaterlandsliebe waren

ihr Zweck; die Anstellung öffentlicher vom Staate besoldeter Lehrer dieser Kunst, die in allen Städten Griechenlands dazu errichteten öffentlichen Gebäude, theils von unermeßlicher Größe und auffallender Pracht, verkündigten schon den hohen Werth, welchen man auf die Gymnastik setzte. Hier erschienen Redner, Philosophen, um Gedanken zu wechseln; Jünglinge und Männer, um zu lernen, und um sich körperlich zu üben; Athleten, um sich zu zeigen; Kränkliche und Schwache, um sich durch Uebungen zu stärken; Jung und Alt, Reich und Arm durch alle Stände, um zu sehen, sich zu belustigen, Theil zu nehmen. Die öffentlichen Feyer dieser Uebungen, mit denen des Geistes verbunden, das heißt, die öffentlichen sogenannten olympischen, isthmischen, pythischen und nemeischen Spiele, die nichts weniger als bloße Spiele waren, heiligte die hohe Meynung des Volks und selbst die Religion. Das Zuströmen zu diesen großen Feyerlichkeiten übersteigt unsere Vorstellung; nichts Aehnliches gibt es unter den neuern Nationen, keine so frohe Vereinigung der Glieder eines Volkes ist mehr übrig. Wichtige Begebenheiten im Staate, öffentliche Feste, sogar Begräbnisse verdienstvoller Patrioten wurden durch gymnastische Spiele verherrlichet.

Das entfernteste Griechenland strömte zu Wasser und zu Lande in die schönste Provinz des Pelopones, in die fruchtbaren Gefilde von Elis. Hier sah man ganze Schaaren, selbst aus Sicilien, Italien und Kleinasien, besonders von der großen Halbinsel, nach Olympia wallen, um den heiligen Spielen beyzuwohnen, die durch Hercules *) einst gestiftet und durch Lycurg und Iphitus, nach einem langen Stillstande, wieder hergestellt worden waren. Hier rangen oft Könige mit Bürgern um Kränze, **) in welche die innige Verehrung ihrer Mitbürger und unsterblicher Ruhm

*) Pindari Scholiast. Olymp. Od. II. et Iliad λ'.

**) *Αϑλα δε των κοτινος, μελα, σελινα, πιτυς.* Pind. od. III. olymp.

nicht nur, sondern zugleich Freyheit des Vaterlandes, so wie seiner einzelnen Kinder, nützliche Verwendung vaterländischer Feyertage, das Wohl der einzelnen Familien, ja überall das Schönste und Beste, was Griechen sich von ihren Gottheiten erbitten konnten, gewunden war. *)

Man braucht wahrlich nicht Schwärmer zu seyn, um etwas Herzerhebendes darin zu finden, wenn ein Kranz von Oel= oder Fichtenzweigen die Jugend eines ganzen Volks der trägen weichlichen Ruhe, der seinem Clima sonst so angemessen war, entriß und sie aufforderte, anstatt einer weibischen Entnervung zu unterliegen, Körperkraft und Mannsinn zu erringen. Wenn auch in keiner andern Rücksicht die Frage, ob sich die Landesregierung in die Angelegenheiten der Erziehung zu mischen habe, Bejahung verdiente: so müßte man sie doch, in sofern die Regierung öffentliche Spiele begünstigte, zugestehn.

Diese ganz vorzüglich waren es, die den Nationalgeist unterhielten, den Jüngling von Weichlichkeit zurückzogen, ihm Mannsinn einflößten, ihn zum Heroen bildeten. — Uebungen der Art wurden allgemeiner Hang unter der Jugend, die mehresten Familien hatten Privatanstalten in ihren Wohnungen und auf ihren Landsitzen, um sich körperlich üben zu können. So sollte es, denke ich, unter allen gebildeten Nationen seyn, die dem despotischen Scepter der Verfeinerung nicht ganz unterliegen wollen.

Mercurialis, der sein berühmtes Werk von der Gymnastik nicht bloß für Alterthumsforscher, sondern besonders auch zur Aufmunterung für sein Zeitalter als Arzt schrieb, um die alten, trefflichen Uebungen wieder in Gang zu bringen, und dadurch die damahlige Generation körperlich stärker und gesunder zu machen, äußert sich so: „Die Alten hatten von der Gymnastik so eine hohe Vorstellung, daß Plato und Aristoteles — ich brauche wohl nicht mehrere anzuführen — denjenigen Staat nicht für den besten hielten, wo man

---

*) Luciani Anacharsis. §. 15.

diese Kunst nicht übte. Und das wohl von Rechtswegen; denn wenn wir stets für Bildung des Geistes sorgen müssen, und dieser ohne den Körper nichts Wichtiges und Würdiges vollenden kann: so müssen wir doch wahrhaftig für Gesundheit und edle Fertigkeiten des Körpers sorgen, damit er dem Geiste Dienste leisten könne, und seinen Verrichtungen nicht nur nicht hinderlich, sondern auch behülflich werde. Eben deßhalb nennt Plato — denjenigen einen Krüppel, der bey alleiniger Geisteskultur den Leib durch Faulheit und Nichtsthuerey zerstört."

In dieser Stelle liegt ungemein viel Wahres, möchte es doch endlich von Vätern, Erziehern und Volksvorstehern beherzigt werden.

Was hindert denn uns, den Griechen, von denen wir so viel lernten, auch in der gymnastischen Kunst nachzuahmen und die Leibesübungen, ich will nicht sagen in der Welt der Erwachsenen, einzuführen — denn sie ist erhärtet in ihrer Form — sondern sie in die Erziehung der Jugend aufzunehmen, um wenigstens dieser mehr Dauer, Gesundheit, Resistenz und Gewandtheit zu geben; in die Bildung des Ganzen mehr Harmonie zu bringen, die Weichlichkeit zu verhindern, die unedleren Zeitvertreibe zu verdrängen, dem Missiggange vorzubeugen und die unzweckmäßigen und oft gefährlichen Uebungen, die von der Jugend oft selbst gewählt werden, zu verhüten? — —

Diese Frage leitet mich zur Untersuchung der Hindernisse und Einwendungen, die sich der Gymnastik entgegen stellen könnten. Die wichtigsten sind folgende:

1. Wir haben keine Anstalten dazu; wo sind bey uns die herrlichen Gebäude der alten Gymnasien, Palläster, Amphitheater? —

Wir bedürfen ihrer nicht, denn wir können den Zweck der Gymnastik erreichen, ohne besondere Gebäude dazu anzulegen. Unsre Gymnasien und öffentliche Schulen haben fast durchaus geräumige Hofplätze, auch Gärten, wo man Leibesübungen vornehmen könnte, und wo gar kein Raum ist, biethet ihn das freye Feld

dar. Unsere Dörfer haben die schönsten Plätze zu dergleichen Uebungen für die Landjugend. Die dazu nöthigen Geräthschaften kosten äußerst wenig; sie übersteigen in manchen Gegenden nicht einmahl das Vermögen, welches der willkührlichen Verwendung unserer jungen Leute auf Schulen überlassen ist. Wie gern würden aufgeklärte Aeltern die kaum nennenswerthen Beyträge dazu herschießen, wenn die Policey — welche die gymnastischen Spiele auf alle Art befördern sollte *) — und die Schulvorsteher die Sache durch Empfehlung unterstützen; wenn der Fürst des Landes sich ihrer annähme und diese heilsamen Uebungen zu Nationalfesten erhöbe, woran es uns so sehr mangelt. Diese haben, gut angelegt, so etwas Großes, Herzerhebendes, so viel Kraft auf den Nationalgeist zu wirken, das Volk zu leiten, ihm Patriotismus einzuflößen, sein Gefühl für Tugend und Rechtschaffenheit zu erhöhen und einen gewissen edlen Sinn selbst unter den niedrigsten Volksclassen zu verbreiten, daß ich sie für ein Haupterziehungsmittel einer ganzen Nation halte. In neuern Zeiten gibt der Fürst von Dessau den Beweis, daß gymnastische Nationalfeste ein schätzbares, leider vernachlässigtes Volkserziehungsmittel seyen.

Bey Wörlitz ist eine große, fast unübersehbare Wiese. Es ist ein rührender Anblick, hier am 24sten September einen großen Theil der Landeskinder herbeyströmen und die olympischen Spiele gleichsam wieder aufleben zu sehn.

Der Morgen ist erschienen, und die Landeskinder strömen allmählich zu diesem ländlichen Platze. Hier und dort, von allen Seiten verkündigt Musik den Anzug der frohen Dorfschaften; die Bewohner der Hauptstadt eilen herbey; Fremdlinge drängen sich hinzu und das gute Fürstenpaar begibt sich zutraulich in den Schoß seiner geliebten Landsleute.

---

*) Frank System einer vollst. med. Policey. B. III. S. 791.

Zehn Mädchen, aus zehn jährlich bestimmten Dorfschaften, durch das Urtheil der Hausväter, wegen ihrer Arbeitsamkeit, Treue und Tugend, für die besten erklärt, erscheinen hier, am Geburtstage ihrer edlen Fürstinn, und werden von ihr ausgestattet. Sie genießen heute besonders der Huld ihrer geliebten Landesmutter. Aber auch die übrige Jugend der Dorfschaften wird nicht vergessen. Man eröffnet rings um den Hügel her eine Laufbahn. Tausende von Zuschauern schließen sie ein. Knaben, kleine Mädchen, Jünglinge und Jungfrauen ringen durch Wettlaufen wechselsweise nach dem Siege, und die gute Fürstinn belohnt eigenhändig, mit Hüten und schönen Zeugen, die Sieger und Siegerinnen für ihre jugendliche Anstrengung. Bald schwingt sich die rüstigere Mannschaft der Dörfer auf ihre Pferde und erjagt ähnliche Preise. u. s. w.

Wie schön ist solch ein Tag! Ihn erwartet die Landjugend mit Sehnsucht, für ihn übt sie ihre Körperkraft schon zum Voraus; er belebt ihre Liebe zum Vaterlande, das nicht bloß Arbeit und Unterthanengehorsam fordert, sondern auch Freude gewährt; — zum Fürsten, der heute den Beweis gibt, daß ihm die guten Landleute lieb sind, daß er ihrer in seinem Pallaste nicht vergißt.

Regenten, welch ein schönes Mittel, ein ganzes Volk zu leiten und seine Liebe zu erwerben!

2. Mangel an Lehrern. Es fehlt uns zwar gar nicht an Büchern, welche von der Gymnastik handeln; aber sie geben nur allgemeine historische Nachrichten, keine praktisch-pädagogischen Anweisungen, nach denen sich etwas ausführen ließe, und die durchaus für die Jugend abgemessen wären. Ich habe dahin gestrebt, und hoffe, die folgenden Beschreibungen sollen hinreichen, dem angehenden Lehrer bey der Ausführung die nöthige Anleitung zu gewähren.

Aber wer wird sich der Sache unterziehen wollen? Dem Privaterzieher zwingt schon die schreyendste Noth dazu — Langweile der Zöglinge, eine wirkliche Qual für ihn und sie. Wie könnten wir sie heilsamer und untrüglicher abwenden, als durch körperliche Uebungen.

Durch Lectüre? — Nun denn auch durch Kartenspiel; beydes ist sehr häufig gleich verderblich, wie das jeder Einsichtsvolle weiß. Ist sein Aufenthalt das Land — welche treffliche Gelegenheit gibt die Flur, der Wald u. s. w. zu Leibesübungen; in ihnen findet er ein schönes Mittel, die Kinder an sich zu fesseln; er verjüngt sich unter ihnen, er ruft seine Jugendzeit zurück, mischt sich in ihre unschuldigen Spiele; er benutzt sie als Bewegungsgründe zur Geistesanstrengung, sie werden natürliche Belohnung für Fleiß, Entziehung derselben wird Strafe für Trägheit.

In Städten, bey öffentlichen Schulen zumal, hat die Sache mehr Schwierigkeit. — Wie leicht tritt uns ein gewisser — ich mag ihn nicht bezeichnen — Stolz in den Weg, das ist wahr; allein es gibt auch viele treffliche, eifrige Männer, denen ins Herz geschrieben ist: lasset uns Gutes thun, nicht müde werden! — Ueberdem kann ich wenigstens es durchans nicht begreifen, daß man mit mehr Ehre einem herrschaftlichen Stalle und einer guten Pferdezucht, als einer ächten physischen Erziehung sollte vorstehen können.

Aber wer wird sich der Sache unterziehen k ö n n e n? — Am Können ist kein Zweifel. Alle Privaterzieher sind in den Jahren, wo man zu dergleichen Uebungen noch Kraft hat, und aufgelegt dazu ist, oder werden kann; an fast allen Schulen gibt es junge Männer von gleichem Schlage. Ich muß noch hinzufügen, daß das Zerstörende, was ihre sitzende Lebensart für ihre eigene Gesundheit hat, dadurch völlig verschwinden würde. — Zum Beschluß dieses Absatzes noch folgende Stelle aus Franks medicinischer Policey. B. II. S. 629. „Es müssen also in allen Städten, wo eigentlich der Sitz der unthätigen Lebensart ist, die Lehrer der untern Schulen entweder selbst ihre Schüler ohne Ausnahme in das freye Feld begleiten, ihre Spiele ordnen, und den da vorkommenden Uebungen vorstehen; oder es muß, wozu ich am mehrsten rathen würde, ein besonderer U e b u n g s l e h r e r bestellt werden, welchem die ganze Aufsicht über das Uebungswesen der Jugend überlassen werden möge. Die Stelle eines solchen Lehrers muß für die Gesundheit der

lernenden Jugend — gewiß eine der wichtigsten unter allen denen seyn, welche das Beste des Staats an Orten erfordert, wo die junge Brut einer unentbehrlichen Klasse von Bürgern mit großen Unkosten meistens zu kränklichen, nur für eine kurze Dauer ihres Lebens brauchbaren Geschöpfen bisher gebildet wurde."

3. Mangel an Zeit. — Zu nothwendigen und nützlichen Sachen muß man sie nehmen, dieß ist Pflicht. Diese zwey Worte widerlegen die ganze Einwendung. — Aber ich weiß nicht, mit welchem Rechte man einen Vorwand von der Zeit hernehmen kann. Es ist zuförderst kaum nöthig zu erinnern, daß der Geist der Jugend schlechterdings der Erholung bedürfe. Wenn wir dann auch annehmen, daß die Geistesbildung Hauptsache für sie seyn müsse — so bleibt es doch wahr, wenn es auch Rousseau nicht für das größte Geheimniß der Erziehung gehalten hätte,

que les exercices du corps et ceux de l'ésprit servent toujours de délassement les uns aux autres. *)

Ist es denn aber wohl nicht vernünftiger, diese körperlichen Uebungen und Erholungen lieber mit in den Erziehungsplan aufzunehmen, als sie der Willkühr der jungen Welt zu überlassen? — — Wenn wir dem langen Morgenschlafe, der Romanenleserey, dem Kartenspiele, der Comödie, welche für unsre Jugend noch gar nicht eingerichtet ist, den langen Tafeln und tausend andern Nichtsthuereyen gehörige Schranken setzen, womit unsre Jugend einen großen Theil ihrer edelsten Blüthezeit, gleich nuzlos für Körper und Geist, verbringt; so ist für die Ausbildung des Körpers ein vollkommen hinreichender Zeitraum da. — Dieß sag ich besonders in Rücksicht der erwachsenen Jugend. Für Knaben bis zum achten Jahre dürfen wir aber, wenn wir die Wirkungen der Natur für ihre körperliche Bildung nicht stören wollen, Geistesbildung nicht zur Hauptsache machen. „Es ist vielleicht keine

*) Emile L. III.

keine grausamere und übler verstandene Erziehung, als jene rasende Begierde, die Kinder zu vielen (Geistes-) Arbeiten zu zwingen und große Progressen von ihnen zu fordern; sie ist das Grab ihrer Talente und ihrer Gesundheit, und ungeachtet alles dessen, was große Männer, die sie mit mehr Stärke als glücklichem Erfolge angegriffen haben, dawider sagen konnten, ist sie doch jetzo, leider! nur allzusehr verbreitet!" *) Dieses Alter, wiederhole ich nochmahls mit Tissot, ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studiren, das ihn schwächt und am Wachsthume hindert.

O ihr Aeltern, beherzigt diese Schutzschrift unschuldiger Kreaturen, welche die Natur euern Händen übergab, indem sie auf eure älterliche Treue rechnete; die von eurem Blute sind, die ihr Schicksal größtentheils von euch, mit liebenswürdiger Unbefangenheit, erwarten!

Aimez l'enfance: favorisez ses jeux, ses plaisirs, son aimable instinct. Qui de vous n'a pas regreté quelquefois cet âge, où le rire est toujours sur les levres et où l'ame est toujours en paix?" **)

Selbst ihre unschuldigen Spiele werden die Entwickelungen des Geistes befördern, indem sie die Organe üben und stärken, ohne welche das Denken unmöglich ist; sie werden zwischen den Kräften des Geistes und Leibes eine bessere Harmonie gründen, die Kinder selbst werden des Unterrichts fähiger bleiben, wenn wir sie nicht durch frühe Uebertreibung dagegen abstumpfen; ja sie werden des Unterrichts unaufhörlich genießen können, wenn wir ihn mitten unter den Uebungen ihres Leibes zu geben verstehen.

4. Was wird der große Haufen dazu sagen? — Es ist wahr, daß das Ungewöhnliche der gymnastischen Spiele hin und wieder unter dem Volke Aufsehen erregen könnte; allein wenn dieser Umstand

---

*) Tissot von der Gesundheit der Gelehrten. S. 118.
**) Emile. L. II.

einen Grund abgeben sollte, das zu unterlassen, was unser Verstand für zweckmäßig erklärt hat: so müssen wir auf alle, durch ihre Neuheit auffallenden, Verbesserungen Verzicht thun. Abschrecken, sagt Stuve über eben diesen Gegenstand, muß sich kein rechtschaffener Mann lassen von dem geraden Wege nach einem großen und würdigen Ziele, die Leute mögen reden und thun, was sie wollen. Ein verständiger Lehrer wird gewiß aus Pflichtgefühl in dem, was die Sorgfalt für den Körper anbetrifft, seinen Schülern Aufmunterung, Anleitung und Beyspiel geben. *)

Es kommt im Grunde alles darauf an, wie man die Sache einleitet, um ihr das Auffallende der Neuheit zu benehmen. Hier ist dieß sehr leicht möglich, wenn man mit Uebungen anfängt, die der große Haufe schon kennt, dann allmählich zu den ungewöhnlichern fortgehet, und zugleich die Köpfe mit dem Zwecke der körperlichen Uebungen bekannt macht. Kein Mensch meiner Vaterstadt fand es lächerlich, wenn sich Gymnasiasten, denen der Bart schon gewachsen war, auf einem öffentlichen Platze mit Ballonschlagen, oder vor den Thoren mit Ballspielen belustigten; die Vorübergehenden standen still und bezeugten ihre Freude an der Lustbarkeit der Jugend. Wie leicht ließe sich, fast in allen Städten und Dörfern, von hier weiter bis zu den eigentlichen gymnastischen Uebungen fortgehen.

Dieß ist, glaub ich, der wahre Weg zur Einführung einer gewiß wünschenswürdigen Sache unter der Jugend. Man hat dann gar nicht nöthig, auf das Einverständniß einer bessern medicinischen Policey zu warten, die den Wunsch des würdigen Frank: Die gymnastischen Spiele verdienen allen möglichen Vorschub von Seiten der Policey, in Ausführung bringt, und welche folgende Gedanken dieses menschenfreundlichen Arztes, sogar für die erwachsene Welt beherzigt. „Es ist daher für eine große Stadt nur halb gesorgt, wenn Schauspielhäuser und Concerte den Einwohnern offen stehen, ohne daß auch

---

*) Stuve über das Schulwesen. S. 58.

zu körperlichen Uebungen Gelegenheit gemacht werde. Freylich würde für unsere Gegenden die eben angeführte Gymnastik" (die Rede war von einer persischen Uebung) „weniger schicklich scheinen; allein es ist in meinen Augen unvernünftig, die spanische Grandezza an einem Orte zu suchen, wo man bloß auf dasjenige zu sehen hat, was dem Körper behaget, und wo kein Spiel zu klein oder zu kindisch ist, wenn es im Stande ist, brauchbare Bürger des Staats zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Mitmenschen tauglich zu machen." *)

5. Gefahr. Sie scheint mit gymnastischen Uebungen verbunden zu seyn; aber es scheint in der That bloß so, wie ich aus langer Erfahrung weiß. Siebenzehn Jahre lang übten sich unter meiner Aufsicht eine große Zahl junger Leute fast täglich, schwache Weichlinge und stärkere, kleinere und größere von den niedrigsten Graden an, bis zu ansehnlichen, gefährlich-scheinenden Fertigkeiten hinauf, und nicht ein Einziger hat bis auf diesen Tag nur den mindesten Schaden genommen. Dieß beweist mehr als alles. Eine Menge Vorsichtsregeln werde ich in der Folge damit einflechten, wo sie nöthig sind. Weibische Furchtsamkeit bestreite ich nicht; wozu diese vergebliche Arbeit? Sie möchte sogar das Laufen und Reiten, sie möchte alles verbieten, weil es gefährlich werden — — kann. Möchten doch zärtliche und furchtsame Aeltern und Erzieher bedenken, daß unser Wohnplatz nicht immer das Zimmer ist, und daß der junge Mensch tausendmahl mehr Gefahr läuft, wenn wir ihn mit zärtlichem, ungeübten Köper in die Welt schicken, als wenn er von uns nach und nach, zum Besieger der Gefahren gebildet ist.

Ein Knabe von zehn Jahren erstieg den äußersten Gipfel einer hohen Fichte, die zwischen Porphyrblöcken hervorgewachsen war. Die noch zu junge weiche Spitze brach ab, wie eine Rübe. Er stürzte — aber nicht her-

*) System einer med. Policey. B. III. S. 814.

ab. Rasch ergriff er im Sturze einen begegnenden Zweig und — lachte, als wenn ihm nichts geschehen wäre. Welche furchtlose Gegenwart des Geistes! kennt sie wohl der Ungeübte? — Nein, aber er wird auch keine Gefahr suchen! — Gut, aber so sucht sie ihn und findet ihn desto leichter, je weichlicher ihr ihn erzogen habt. Vous les rendez delicats, sensibles, vous les sortez de leur état d'homme, dans lequel ils rentreront un jour malgré vous. Pour ne pas les exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l'artisan de ceux qu'elle ne leur à pas donnés. *)

6. Entwöhnung von sitzender Beschäftigung. — „Wenn man viel Zeit auf körperliche Uebungen wendet, sagt Hr. Brandes, so wird die so erzogene Jugend mit ihrem kraftvollen Körper sich künftig in keine sitzende Lage, wozu sie doch oft bestimmt ist, passen; der so Erzogene wird seine Geschäfte schlecht verwalten, oder über dem Sitzen erkranken."

In diesem Entwurfe sollte das viel, eigentlich heißen: zu viel, dann wäre es nicht ganz unwahr, wie sich von selbst verstünde. Allein was helfen dergleichen falsche Voraussetzungen? Wollen wir die Jugend von allen geistigen, sogar von allen sitzenden Beschäftigungen schlechthin abziehen, und sie bloß körperlich üben, wie die Wilden in Canada? — Welcher vernünftige Mensch kann dieß je wünschen? Die wahre Voraussetzung ist: theilet die Zeit weislich ein, dann wird zu den beyderseitigen Bildungen Zeit genug da seyn; dann werden die Arbeiten des Geistes hinlänglich an Stillsitzen und abstracte Beschäftigungen gewöhnen, so daß der künftige Mann seine Lage wird ertragen können; ja die Fülle körperlicher Stärke und Gesundheit wird dann die Verrichtungen des Geistes leichter und sicherer machen.

Wahrhaftig es ist im Gegentheile sehr, sehr gefährlich, die Jugend durch zu vieles Sitzen an eine gewisse Unthätigkeit zu gewöhnen, die physisch anfängt, aber moralisch und geistig endet. Es ist

---

*) Emile.

wahrlich ein mißliches Geschäft, unsere gewöhnliche Erziehung von der Beschuldigung dieser Sünde retten zu wollen, vermöge welcher man gewöhnlich körperlich und geistig mehr genießt als — — thut.

Gewöhnen wir unsere Jugend zu ächter Thätigkeit, dem Geiste und Körper nach: so wird sie auch einst in sitzender Lage geistig thätig seyn, und in den Erholungsstunden, die doch unfehlbar jedem Stande werden müssen, sich durch körperliche Uebungen und Beschäftigungen gesund zu erhalten und sich zu erholen wissen, anstatt sich durch unthätiges Stillsitzen, durch Karten und andere ähnliche Spiele, oder durch mattes Herumschlendern vom Sitzen und von der Anstrengung des Kopfes erholen zu wollen.

7. „Die vielen Bewegungen des Körpers in den neuern Erziehungsanstalten, haben auch nicht allein die Stärkung der Gesundheit zum Entzweck. Sie gehen mit dahin, die jungen Leute an einen praktischen, unabhängigen, unschuldigen Lebensgenuß zu gewöhnen. Aber abgerechnet, was schon oben gesagt ist, daß die zukünftige Bestimmung nur einem sehr kleinen Theile der Aufopferung der Zeit, die eine Uebertreibung der körperlichen Bewegung nach sich zieht, erlaubt; so ist die Beförderung des Hanges zur Unabhängigkeit durch die Erziehung, von der mir auch die Uebertreibung der körperlichen Bewegung eine dunkle Folge zu seyn scheint, nicht wünschenswerth." *)

Ich muß zuvörderst anmerken, daß, wenn Herr B. hier von Unabhängigkeit spricht, er sie bloß im Gegensatze der Abhängigkeit des Menschen vom Menschen in Hinsicht seiner Bedürfnisse nimmt. Der Mensch bedarf von seinem Nebenmenschen, um es mit einem allgemeinen Ausdrucke zu bezeichnen, Hülfe. Der eine mehr, der andere weniger, je nachdem er mehr oder weniger Kraft hat, sie zu entbehren oder sich selbst zu helfen. Der Zustand, in welchem der Mensch diese selbstständige Kraft in irgend einem, unbestimmt gelassenen, Grade besitzt, scheint Hrn. B. nicht wünschenswerth; er

*) Brandes über einige Folgen der franz. Revolut. S. 77.

ist der Meynung, dieß führe zum Egoismus, wie man aus einer folgenden Aeußerung über Rousseau sieht. Wir müssen etwas tiefer in die Sache eingehen. Die Bedürfnisse des Menschen vom Menschen sind entweder geistiger oder physischer Art. Jene bestehn wiederum entweder in eigentlicher geistiger Nahrung; die hat Hr. B. doch wohl nicht gemeynt, denn von diesem Bedürfnisse werden die neuern Erziehungsanstalten doch wohl nicht unabhängig machen wollen durch übertriebene Leibesübungen, so lange sie nicht Irrenhäuser sind. Oder im fröhlichen Genusse des gesellschaftlichen Lebens. Hierauf läßt sich des Hrn. B. Meynung schon eher beziehen. Ist er vielleicht bange, man wolle die Jugend manchen gewöhnlichen Zeitvertreiben entziehen, z. B. dem Kartenspiele ꝛc., so hat ers getroffen. Aber brauch ich das zu vertheidigen? — Diese, die physischen Bedürfnisse, sind wiederum von doppelter Art, theils Materialien zur Nahrung und zum Schutze des Körpers. Da glaub ich, daß die neuern Erzieher, einstimmig mit manchem braven Vater, den Willen haben, ihre Zöglinge ein wenig zurück zu ziehen, weil sie bemerkten, daß die Menschen solcher Bedürfnisse leider zu viel haben und sich dadurch oft unglücklich machen. Sollten ja die Leibesübungen hierzu etwas beytragen, so verdienten sie eben darum mehr Schätzung. Theils sind es Hülfen in Noth und Gefahr aller Art. Wenn der Mensch von geübtem, starkem Körper diesen Uebeln gewisser und selbstthätiger widersteht, wenn er gegen sie, unabhängig vom fremder Hülfe, auskommt: wohl ihm! wohl ihm! — sie kommt nur zu oft zu spät oder gar nicht! — Was soll man nun von der gefürchteten Unabhängigkeit denken? — Uebrigens ist dieses ganze Raisonnement ein wenig — nachlässig und vielleicht ein wenig — bösartig. Nachlässig: denn im Anfange haben die vielen Bewegungen den Endzweck, zur Unabhängigkeit zu gewöhnen, und weiterhin sind sie die Folge von der Gewöhnung zur Unabhängigkeit! — Ein wenig bösartig, weil die Uebertreibung der körperlichen Uebungen insinuirt wird, und weil die ganze Stelle in ein politisch = philosophisches Raisonnement verwebt ist, wodurch die neuere Erzie-

hungsart in ein nachtheiliges, politisches Licht gestellt wird.

8. Verwilderung des Geistes. Man hat oft vorgegeben, daß die Ausbildung der körperlichen Kraft und Stärke, namentlich durch gymnastische Uebungen, einen schädlichen Einfluß auf die Seelenfähigkeiten habe; daß der Geist dadurch verwildere und in eine Art von Ungeschliffenheit gerathe. Ein sehr unglücklicher Einfall, obgleich philosophischen Ansehens!

Beym Lichte besehn, liegt hierbey eine Folgerung zum Grunde, welche sogenannte Philosophen, die im schwersten Metall mitunter große Ueberzeugung fanden, bey der Streitigkeit über den Sklavenhandel und dessen Rechtmäßigkeit anwandten. Nach anatomischen und physiologischen Untersuchungen hat der Negerkörper mehr Vollkommenheiten als der unsrige; laßt uns diesen, sagen sie, von den Fähigkeiten der Negerseele subtrahiren, so wird der Rest eine Thierseele seyn, der wir alle Empfänglichkeit für moralisches Gefühl, alle Freyheit, überhaupt alle Perfectibilität absprechen.

Laßt uns menschenfreundlicher denken! Wir wollen eingestehn, daß alleinige Ausbildung des Geistes den Körper zerstöre; und umgekehrt, daß bey alleiniger Körperbildung der Geist verwildere. Dieß ist unumstößlich wahr. Was folgt denn aber daraus? — Daß wir den Körper vernachlässigen und, auf Kosten seiner Gesundheit und Kraft, den Geist allein bilden, durch Rückwirkung der körperlichen Zertrümmerung auch kranke und schwache Geister erziehen sollen? Niemand wird das behaupten. Wahrlich,

Man ist schon zu gelehrt, wenn man es auf Kosten seiner Gesundheit ist. *).

Aber umgekehrt, kann denn irgend ein Erzieher von gesundem Menschenverstande bloß und allein körperliche Ausbildung wollen? — Auch nicht! — Nun so ist es wunderlich, Einwendungen zu machen. —

Wir streben nach einer Vollkommenheit, die etwas Entzückendes mit sich führt; nach einer Zusam-

---

*) Tissot.

menstimmung, durch welche Geist und Leib gleich stark, gleich kraftvoll, in ihrer Verbindung Wollust, nicht Kümmerniß empfinden; wir streben nach Harmonie zwischen beyden. Um sie zu erreichen: „muß ein Theil der öffentlichen Spiele unter uns eingeführt werden, die bey der am meisten aufgeklärten und gebildeten Nation des Alterthums, zur Erhaltung und Beförderung ihrer idealischen Körperschönheit und Stärke, zur Stählung des Muthes, und zur Ausführung verewigter Heldenthaten so viel beytrugen; denen sie selbst gar sehr die Geisteskraft, den hohen Dichterflug, die Wahrheit und Einfalt der Empfindungen, die Grazie, die jedem ihrer Werke den unwiderstehlichen Zauber gab, zu danken haben. — Wer die letzte Behauptung nicht begreift, und den Zusammenhang davon nicht einsieht, hat, wie ich dreist behaupte, den Menschen nicht recht beobachtet und studirt." *)

Es ist hier der Ort nicht, mehr hinzuzusetzen. Ich schließe mit Rousseaus ganz hierher gehörigen Worten:

C'est une erreur bien pitoyable d'imaginer que l'exercice du corps nuise aux opérations de l'esprit; comme si les deux actions ne devoient pas marcher de concert, et que l'un ne dût pas toujours diriger l'autre! **)

6. Herr Schuldirector Degen sagt in einer seiner kleinen Schulschriften, die von seiner Anstalt Nachricht gibt. „Wir setzen zwar das Ringen, Laufen, Springen, Klettern, Faustkämpfen, Seilwandeln, (gehören diese beyden wohl in eine pädagogische Gymnastik?!) Schwimmen u. dergl., keineswegs unter die Würde eines gebildeten Mannes herab, sind aber doch — — — des Dafürhaltens, darum auf den Ruhm der Palästra Verzicht thun müssen, weil bey deren ernstern und von aller Spielmethode entfernten Geistesbildung die sinnenergriffene Jugend die künstliche Cul-

*) Stufe am angef. Orte. S. 59.

**) Emile. L. II.

tur der körperlichen Kräfte leicht für die einzig wahre, schöne und nothwendige Vorbereitung auf die künftige Bestimmung ansehen ꝛc. — Wahrhaftig für so Sinnenergriffen, oder geradezu unvernünftig, möchte ich des Hrn. D. ernstlicher, und von aller Spielmethode entfernt gebildeten Zöglinge nicht halten. Wie kömmt er selbst zu diesem herabwürdigenden Mißtrauen? — Wie er aber bey dieser Meynung denn doch das Reiten und Fechten für die, an seiner Schule zulässigen Leibesübungen erklären kann, läßt sich schwer begreifen; denn gibt es irgend eine Uebung, von der die sinnenergriffene Jugend hingerissen wird, so ist es das Reiten! das weiß ich sehr bestimmt. Er ist folglich im Widerspruche mit sich selbst, und sobald ich den an irgend jemand merke, endige ich. —

10. Hr. K. W. Köring, Prediger zu Kohlenfeld, meynt in seiner Schrift: Grundsätze der Erziehung und des Unterrichtes ꝛc. Hannov. 1796, wenn man die Jugend nicht zu sehr einschränke, so übe sie sich von selbst; die Gymnastik ergebe sich von selbst. (Da hat er theils recht.) Er glaube, es sey mit den gymnastischen Uebungen gefährlich. — Schon der Umstand, daß die Jugend sich von selbst übt, macht es ja eben darum sehr rathsam, ihre Uebungen in Aufsicht zu nehmen und zu ordnen, (da habe ich recht) weil sie unbedachtsam oft genug auf schädliche und gefährliche verfällt. — Wenn er nun aber einerseits glaubt, die Gymnastik ergebe sich von selbst, wenn man die Jugend nicht zu sehr einschränke; anderseits aber die Gymnastik für gefährlich hält: so muß er auch entweder behaupten, daß man die Jugend zu sehr einschränken müsse, damit sie sich nicht von selbst ergäbe — das wäre ein Absurdum — oder er ist im Widerspruche mit sich selbst — und da muß ich schon wieder — endigen!

11. „Körperliche Kraft und Geschicklichkeit verbunden mit Muth und Unerschrockenheit, bewirken ein gewisses Selbstzutrauen, einen Hang, sich bey Beleidigungen selbst zu helfen. Diese Eigenschaften des Charakters sind dem

friedlichen Bürger unnütz und oft verderblich."

Selbstzutrauen scheint mir sehr wünschenswerth; es gehört in den Charakter des Mannes; es ist eine seiner nöthigsten Eigenschaften bey allen Unternehmungen. Nehmt sie ihm, und sein Geist ist gelähmt. Wohl kann es ausarten, kann Naseweisheit oder Tollkühnheit werden; aber unter welcher Bedingung? — — wenn es mit dem Verstande nicht wohl steht. Ist es denn aber nothwendig, daß es schlecht mit ihm stehe, wenn der Körper stark und geschickt ist?? — Alle Welt sagt: Nein! Nun denn, so ist auch das gewisse, d. h. unverständige, Selbstzutrauen nicht Folge von Körperstärke, sondern von schlechter Verstandes- und Herzensbildung. Der Mann von Leibeskraft und Geschicklichkeit, dabey nicht schwach und verwildert am Geiste, wird beyde anwenden zur Rettung aus Gefahr anderer und seiner, zur Selbstvertheidigung gegen Ruchlose; dieß ist nicht nur wahr, nicht nur recht und männlich, sondern auch verdienstvoll. Eben so ächt männlich ist es, sich aus Verlegenheiten selbst zu helfen. Wollte Gott, daß doch jeder unseres Volks diese Selbstständigkeit besäße, sie würde unserer Nation mehr Ehre machen, als das Ach und Weh unserer Empfindler. Zwar ist diese Selbsthülfe in Verlegenheiten und bey Beeinträchtigungen hier als gesetzwidrig gedacht; ich habe aber schon gesagt, daß es nicht auf der körperlichen Stärke und Geschicklichkeit des Mannes, sondern auf seinem Verstande beruhe, ob sie gesetzwidrig seyn werde.

Gesetzt aber auch, Stärke und Geschicklichkeit verleite den Geübten, seine Gegner zu Boden zu strecken, statt sie gerichtlich zu belangen: so wäre dieß zwar schlimm; aber laßt uns der Veranlassung nachgehen. Liegt sie nicht ganz vorzüglich im Mißverhältnisse der persönlichen Kräfte der entgegengesetzten Menschen? — Ich denke, allerdings! — denn wo kein Schwacher wäre, fändest du auch keinen Starken, da würde sich auch keiner mehr auf seine Kräfte verlassen können, als der andere. Wo, in aller Welt, können denn aber die körperlichen Kräfte einzelner Menschen und gan-

zer Stände gegen einander wohl im größern Mißverhältnisse stehn, als bey der Menschengesellschaft, so wie sie jetzt da ist, wo fast durchaus jedes Individuum der rüstig arbeitenden Stände Mann für Mann aus den sitzenden Volksklassen zu Boden strecken kann. Dieser Gedanke macht es vollkommen gewiß, daß durch mehr und mehr allgemein gemachte gymnastische Körperbildung, deren Nutzen, wie sich leicht einsehen läßt, besonders auf die Seite der schwächern Volksklassen fallen würde, das Mißverhältniß mehr und mehr ausgeglichen werden dürfte.

Wir wählen einen andern, ernstlichern Gesichtspunkt. Zweck der bürgerlichen Verfassung ist Sicherheit und Schutz des Eigenthums. — Wir bezahlen dafür unsre Abgaben von rechtswegen, wie das überall *) bekannt ist, oder seyn sollte. Wir fügen uns in die bürgerliche Ordnung, opfern unsre wilde Naturfreyheit und einen guten Theil von Bequemlichkeit auf, von rechtswegen; wenn aber die Regierung den ersten Grund unsers Wohlseyns, körperliche Kraft, und die damit unzertrennlich verbundene Fülle der Gesundheit angreifen wollte, auch von rechtswegen: so danken wir dafür. Wenn es z. B nach obiger Behauptung zum Wohl der bürgerlichen Gesellschaft und zum Wohl des einzelnen Staatsbürgers nöthig wäre, daß er nicht seiner vollen physischen Kräfte und ihrer Ausbildung genösse, weil er sonst durch ein gewisses Selbstzutrauen sich selbst helfen könnte, da wo Justiz ihm helfen sollte; wenn der Staat folglich nur schwache Schafe haben wollte, um sie desto leichter und bequemer leiten zu können: so hieße dieß in den ersten Grund unsers Wohlseyns eingreifen, wer möchte das wünschen? — — — Allein wozu das? Zum Glücke, wird es ihm nie einfallen; um folgerecht zu handeln, müßte er sonst auch Messer, Aexte, Beile, Ofengabeln u. s. w. verbieten, weil sie den Schwachen, im Falle der Noth, zum gefährlich Starken machen.

---

*) Nur oft nicht in Schulen.

Ich könnte noch mehrere Einwendungen und Beschuldigungen anführen, die man gegen die Gymnastik gemacht hat; aber, zu lebhaft überzeugt von ihrer Nichtigkeit, kann ich mich unmöglich entschließen, sie zu widerlegen.

Nur noch etwas. Ich weiß, daß ein Arzt glaubte, die gymnastischen Uebungen hinderten das Wachsthum. Ich glaube gern, daß man sehr wohl ein gymnastisches System anlegen könne, wodurch das Wachsthum eben so wohl gehindert wird, als durch zu frühe und zu schwere Arbeit, die man der Jugend der niedern Stände oft auflegt; aber wer will denn wohl ein so übles System? — Ich glaube ferner, daß man selbst die ächte Gymnastik übertreiben, und es vergessen oder nicht wissen könne, wie die alten Meister, die Griechen, sehr wohl unterschieden die Art und den Grad der Uebung für das zartere Knaben- und angehende Jünglingsalter von der Art und dem Grade der Uebungen für die fast ganz Erwachsenen. Aber wer will denn solche Uebertreibungen oder Fehlgriffe? — Man macht folglich eine falsche Voraussetzung und gründet darauf seine Beschuldigung. Ueberdem zeugen von der Nichtigkeit derselben ganz bestimmt die mehr als sechszehnjährigen Messungslisten, welche über die sämmtlichen Zöglinge derjenigen Anstalt gehalten worden sind, woran ich seit 18 Jahren zu arbeiten das Glück habe.

Neunter Abschnitt.

Errichtung eines jetzigen Gymnasiums. Grundzüge der Leibesübungen und Classification derselben.

Ιτε ες το ςαδιον και γιγνεσθαι ανδρες οιοι νικαν. *)

Philostratus.

Kann man wohl von Erfindung der Gymnastik sprechen? Ich glaube es nicht. Aber wohl kann man sagen, sie entstand mit den Bedürfnissen, und dann ist sie so alt, als das Menschengeschlecht. Es gab anfangs, so wie noch jetzt bey allen rohen Völkern, keine andere Erziehung als die Gymnastische. Ihre erste ursprüngliche Form erhielt die Gymnastik durch die Jagd der genießbaren Thiere und den Kampf mit den Bestien. Durch den Krieg bekam sie eine neue Bestimmung. Schon in Homers Ilias spielt die Mannschaft am Gestade des Meers mit Diskus, Bogen und Wurfspieß, und wohl schon lange vorher entstand die kriegerische Gymnastik. Minos brachte sie zuerst in Kunstform. Fast 400 Jahr später pflanzte sie Lykurg nach Sparta; und wiederum fast 300 später Solon nach Athen. Von da an änderte sie ihren Charakter mit ihrem Zwecke; denn sie ward nun ein Haupttheil

*) „Betretet das Stadium und werdet Männer, die zu siegen verstehn." Zuruf der Gymnasten an die Kämpfer in den Isthmischen und Pythischen Spielen.

der Erziehung des gebildeten Atheniensers, indem sie bestimmt war, der geistigen Bildung das Gegengewicht zu halten; denn wer sich bloß auf Musik (Wissenschaften) legt, der wird weichlich und weibisch, sagt Plato. „Diese vollständige, den Athenern eigene und höchst rühmliche Erziehung des ganzen Menschen" äußert sich Gatterer in seiner Weltgeschichte: „deren Zweck weiter ging als auf mens sana in corpore sano, obgleich dieß etwas sehr Vortreffliches und Seltenes unter den Erdenvölkern ist, diese so vollständige Erziehung dauerte doch zu Athen an 200 Jahr von Solon bis Sokrates." Da erschlaffte der Luxus alle Neigung zur gymnastischen Erziehung. Derselbe Verfasser gibt die Ursachen an. Mir, der ich mich auf historische Untersuchungen gar nicht einlassen kann, sey nur die Aeußerung erlaubt, daß besonders die Athleten wohl sehr viel dazu beytrugen, die an sich trefflichen Uebungen verächtlich zu machen. Durch Uebertreibung, durch Unterschiebung eines falschen Zweckes läßt sich die beste Sache verderben. In ganz Griechenland enstanden zum Behuf der Gymnastik in allen Städten öffentliche Gebäude (Gymnasien) groß an Umfang und Pracht. Vitruv gibt davon eine Beschreibung und mehrere ältere und neuere Schriften geben davon Abrisse. Allein das alles ist uns hier, wo nicht Geschichte, sondern praktische Pädagogik unsere Sache ist, zu weit entlegen. Ich will ein neues Gymnasium bilden; ich will die Grundzüge der gymnastischen Uebungen angeben und diese letztern ordnen; das sey der Inhalt dieses Abschnittes.

* *
*

Von Prachtgebäuden darf ich nicht reden; denn mein Gegenstand ist ja nur die Erziehung und nicht das Spiel des Theaters. Zum Glücke gedeihet jene am besten im Schoße der Natur, wenn man diesen Ausdruck, bald so, bald so, nur immer — richtig versteht. Unser Gymnasium sey, so viel es nur immer seyn kann, das Freye. Willst du die eingetretene Abspannung des geistigen und physischen Menschen

schnell und gründlich heilen, so tauch ihn kühn in sein Element, die freye Luft, den freyen Lichtstrahl, in alle die Einflüsse, die draußen allein so unentdeckt und kraftvoll wirken, daß alle deine Restaurationsanstalten zwischen den Mauern nur arme Nothbehelfe dagegen sind. Ueberdem wollen wir ja die Jugend an die Einflüsse der Witterung gewöhnen, wie könnten wir es besser, als wenn wir ihr nach den pflichtmäßigen und beträchtlich langen Sitzungen im Zimmer den Uebungsplatz unter freyem Himmel anweisen. Laßt uns zuerst auf die öffentliche Erziehung Rücksicht nehmen und hier die Oertlichkeit auffassen, so wie sie sich von selbst und ohne Zwang ergibt.

Es ist wohl nicht leicht irgendwo ein Gymnasium, eine Bürger- oder Landschule, die nicht über einen offenen Platz zu gebieten hätten. Könnte eine solche Anstalt es nicht, so wäre ihre Einrichtung mangelhaft. Denn wohin wollte man dann mit der Jugend in den freyen Zeiten zwischen den Lehrstunden, die zur Erholung bestimmt sind; soll sie auch da in den Lehrzimmern bleiben? — Ein solcher freyer Platz, er liege nun eingeschlossen im Schulbezirk als Hof oder als Garten, oder, was ich aus Gründen vorziehe, dem Publikum offen zum Sehen, doch eingeschlossen in ein Gehege, werde das Gymnasium der Uebungsplatz der Jugend. Nur ein ebener, ungepflasterter, mit festliegendem Sande ein wenig bestreuter Boden nehme den größten Theil ein; den andern weit kleinern Theil bedecke ein lockerer nicht bindender Sand. Alles Uebrige läßt sich durch Instrumente und leichte Vorrichtungen bewirken. Schatten erhält man gewöhnlich schon, so viel als nöthig, durch die Gebäude selbst, oder durch Bäume, die man ja wohl anpflanzen könnte, wenn sie noch nicht da wären. Aber gut ist es immer, wenigstens einigen Schatten zu haben. Erlaubte es die Größe des Platzes, so pflanzte man die Bäume mit dem äußern Gehege ringsumher gleichlaufend und 10 oder mehr Fuß davon abstehend. Zwischen dieser Reihe der Begränzung des Platzes wäre die Laufbahn. (Stadium.) Ist der Platz einmahl schon da, so läßt sich die Länge des Stadiums nur nach dem Umfange des Platzes bestimmen:

hat man aber Freyheit, so ließe sich alles schon besser einrichten, davon hernach. Auf jeden Fall müßte diese Bahn gemessen und hiernach bestimmt werden, wie viel Umläufe auf eine deutsche Meile gehörten, diese zu 22842 Pariser Fuß gerechnet. Der innere, von den Bäumen umgebene Raum enthielte die wenigen zu den Leibesübungen nöthigen Werkzeuge, unter schicklicher Vertheilung. Da es nur sehr selten der Fall seyn dürfte, ein Wasserbehältniß zum Schwimmen neben dem Platze zu haben, so übergehe ich dieß; denn es ist hier nur die Rede von einem Uebungsplatze gleich neben der Schule, wie er sich nun einmahl darbietet. Sey er auch weniger bequem, er ist hinreichend, um die Jugend in den Erholungsräumen zu üben, die bey den jetzigen Einrichtungen ungenutzt oder gar auf schädliche Art verloren gehn, und hinreichend zu wenigstens einer täglichen Uebungsstunde.

Soll ich aber, ohne alle Rücksicht auf Beschränkung der Umstände, eine vollkommnere Einrichtung angeben, so ist es diese. Zwey Baumreihen, gepflanzt in Form eines gedehnten Ovals, umschlössen einen Platz, der von einem kurzen Rasen bedeckt wäre, oder der einen etwas milden, nicht gar zu festen Boden hätte. Zwischen dieser doppelten Baumumkränzung wäre die Laufbahn, die folglich den innern Theil unseres Gymnasiums umgäbe. Ich würde diese Bahn so anlegen, daß sie, nahe an den Stämmen der innern Baumreihe gemessen, gerade einen bestimmten Theil einer deutschen Meile betrüge, und zwar einen größern oder kleinern, je nachdem das Gymnasium größer oder kleiner seyn müßte, um der Zahl der da versammelten Jugend zu entsprechen. Kein Maß scheint mir zum Stadium bequemer, als das eines Zweyunddreyßigstels einer Meile oder von 714 Pariser Schuhen; oder das eines Achtundzwanzigstels von 816 Fuß. Die Bahn länger anzulegen, möcht ich aus einem psychologischen Grunde nicht rathen. Wäre die Jugend so zahlreich, daß ein Stadium von dieser Ausdehnung den innern Uebungsplatz nicht groß genug darböte, so würde ich das Stadium lieber nicht um, sondern auf irgend eine andere Art seitwärts anlegen. Bey jenem kleinsten Ma-

ße

ße von 714′ würde der innere Platz schon beträchtlich groß, nähmlich bey einer Länge von 255 etwa 198 Fuß breit. — Die bestimmte Abmessung der Laufbahn ist auf jeden Fall bequem, denn vermöge derselben läßt sich sogleich übersehen, wie viel jeder gelaufen ist. Die Breite der Bahn kömmt weniger in Anschlag. Es ist auch nicht nöthig, daß der Boden wasserrecht sey; er kann abwechselnd ein wenig fallen und steigen; für den Läufer ist dieß sogar erleichternd.

Die Einrichtung des innern Gymnasiums läßt sich auf mancherley Art denken; denn es ist hier vieles sehr willkührlich. Jede Gattung der Uebungen kann ihren eigenen bestimmten Platz erhalten. Manche würde ich in Schatten verweisen. Besonders manche Arten des Balancirens, das laute Lesen, wobey die Augen leicht geblendet werden. Andere können mitten im Sonnenschein gehalten werden. Stellt man die Arten jeder Hauptübung zusammen, so hat man den Vortheil, daß man Anfänger und schon Geübtere nahe bey einander beschäftigen und übersehen kann. Uebrigens gibt es viel Uebungen, die gar nicht an eine Stelle gebunden sind, weil sie entweder gar keine, oder keine feststehenden Werkzeuge erfordern. Diese lassen sich vornehmen wo man will. Es läßt sich aber auch ein ordentlicher g y m n a s t i s c h e r C u r s u s anlegen, bey welchen die Uebungen gleichsam wie Perlen an einer Schnur hintereinander aufgereihet sind; so daß die Uebenden von Station zu Station in ihren Arbeiten fortrücken, so weit die tägliche Zeit der Uebungen ausreicht. Es gibt mehrere Gründe, nach denen man sich bey der Anordnung eines solchen Cursus richten könnte. Z. B. man läßt die leichtern Uebungen theils vorangehen, schwerere, angreifendere nach und nach folgen und beschließt mit leichtern, beruhigenden. Der Grund ist bekannt. Man kann hiebey immer eine Gattung der Uebungen erst völlig vollenden und dann zu einer andern übergehen, um es da eben so zu machen. Hiernach würde man z. B. erst alle Arten des Balancirens, dann die des Klimmens u. s. w. durchüben. Allein diese Art der Einrichtung hat den Nachtheil, daß ein und eben dieselben Glieder und Muskeln oft zu lange hintereinander angegriffen wer-

den. Ich ziehe daher eine zweyte Anordnung vor, nach welcher die Uebungsgattungen mehr vermischt erscheinen. Ich will davon ein Beyspiel geben. Gerade dem Eingange ins Gymnasium gegenüber, an der innern Baumreihe, stehe zuvörderst alles zur Uebung des Gleichgewichts; ein langer, runder, am Boden festliegender Baumstamm, nach ihm eine Reihe Balancirpfähle, dann das Balancirbret, dann der Balken. In kleiner Entfernung erhebe sich die Stange zum Erklimmen, auf sie folge ein Graben zum Ueberspringen. Jenseits finde die Jugend den Querbalken zur Uebung für die Arme; nach ihm das Schwungseil zum Durchlaufen. Angränzend wäre der abgemessene Raum zum fortgesetzten Sprunge. Dann folgten die Verrichtungen zum Höhensprunge ohne Stab u. s. w. Man sieht von selbst, wohinaus dieß führe; zu einem vollständigen Cursus der Körperübungen, den man nach und nach und endlich flüchtig täglich ganz durchliefe. Braver Jüngling, ich ehre dich, wenn du Homer dem faden Romane vorziehst, wenn du bis in die höhern Regionen der Mathematik hinaufklommst, wenn du fünf Sprachen verstehst; aber noch fünfmahl mehr, wenn du die Kraft und Gesundheit deines Körpers nicht auf eine eben so unnöthige als thörichte Art dagegen verhandeltest, sondern fähig bist, auch jenen physischen Cursus zu bestehen, und dich nach Männern bildetest, die wohl nirgends so gediehen, als in dem bessern Zeitraume Griechenlands. Dann, dann nur möchtest du sagen können: Ich bin Ganz, nicht — Fragment!

Ist der äußerste Umfang des innern Gymnasiums, das heißt, die Linie ringsum an dem Stadium hin, nicht ausreichend für den ganzen gymnastischen Cursus, den man in der Folge kennen lernen wird: so biegt sich die Fortsetzung in schneckenförmiger Richtung mehr und mehr in das Innere hinein, bis sie sich in der Mitte endigt.

Theures Vaterland, du hast viel Gymnasien aber leider nicht ein einziges ächtes. Möchten sich doch bald alle dazu umwandeln und unter mancherley Entschuldigungen nicht warten, bis das Ausland etwa im Mo=

dejournal das Model gibt. — Das meinige steht noch verinselt da. Am liebsten möcht ich ihm einen Platz geben dicht an der Stadt, dicht neben einem See, Flusse oder Teiche, zum besten der Uebung im Schwimmen. Könnt ich einen Wald, eine Berg- oder Hügelreihe, oder nur eine Reihe von Gebäuden herbeyzaubern, um den Zug des Nordostwindes zu hemmen: so gewönne das Ganze, so wie durch einen Verschlag zum sichern Aufbewahren der gymnastischen Werkzeuge. Aber auch mitten in der volkreichen Stadt lacht mich ein solches Gymnasium an; denn hier, könnte es, geschmückt mit den Bildsäulen kraftvoller Männer und vertheidiger des Vaterlandes, der Sammelplatz des Kernes der neuen Generation werden; könnte es die Freude der Aeltern in sich schließen, und hier könnte jener Kern in den Blicken der täglichen Zuschauer große Aufmunterung finden!

Regenwetter und Winter sollten nicht ohne gymnastische Uebungen seyn. Es gibt mehrere, die sich in Gebäuden ausführen lassen, und wenigstens in vielen Städten gibt es Gebäude, die dazu bequem wären. Ein großer Saal, ein Bodenplatz im Schulgebäude selbst; ein altes Rathhaus, zu dessen Gebrauch kein Mensch rath weiß; eine ungenutzte Reitbahn, ein ödes Schauspiel- oder Ballhaus u. dergl.

* *
*

Nach dem Zwecke der Gymnastik muß sich die Beschaffenheit der Uebungen richten. Cultivirte Nationen verabscheuen die spartanische Kryptie *) so wie die unmenschliche Kunst der römischen Gladiatoren. Sie wollen ihre Jugend nicht zu Athleten bilden, denen Gymnastik

*) Die spartanische Verfassung hatte ein geheimes Gesetz gegen die Heloten, zur kriegerischen Uebung der Jünglinge. Man wählte die stärksten und herzhaftesten von ihnen aus, und schickte sie, mit Dolchen bewaffnet, gegen diese Sklaven auf die Jagd. Hier bohrte man jeden nieder, dessen man sich bemächtigen konnte.

der einzige Zweck des Lebens ist. Wir streben bey diesen Uebungen nach Gesundheit, nicht nach Vernichtung derselben; nach physischer Stärkung, nicht nach der Unempfindlichkeit des Kannibalen; wir ringen nach männlichem Sinne und Muthe, nicht nach roher Wildheit und Unbändigkeit. Unsere Gymnastik schmiege sich ganz an die Cultur des Geistes; mit dieser gehe sie harmonisch Hand in Hand und ähnele dabey möglichst der pädagogischen Kunst, wie sie in der Academie Athens von der Jugend geübt wurde; jedoch immer mit Absonderung des Unzweckmäßigen und Uebertriebenen. *)

Alles dieses wird mir jeder mit Vergnügen zugestehn, und alle diejenigen, welche in diesem Buche eine Reihe von Uebertreibungen zu finden fürchteten, werden von jetzt an etwas mehr Zutrauen fassen. — Ich gehe aber zugleich andern zum Extreme über.

Es gibt eine sehr große Menge Leute, die sich bey der Behandlung ihrer Kinder an eine Zärtlichkeit gewöhnt haben, welche sich wahrhaftig nicht einmahl für die Krankenstube schickt. Ihnen die Fabel:

Die Affen baten einst die Bären,
Sie möchten gnädigst sich bemühn,
Und ihnen doch die Kunst erklären,
Die Jungen groß und stark zu ziehn.
Vielleicht, hub von den Affenmüttern
Die Weiseste bedächtig an,
Vielleicht, ich sag es voller Zittern,
Wächst unsre Jugend bloß darum so siech heran,
Weil wir sie gar zu wenig — — füttern.
Vielleicht ist auch der Mangel an Geduld,
Sie sanft zu wiegen und zu tragen;
Vielleicht auch unsre Milch an ihren Fiebern schuld,

---

*) Schade daß die gymnastischen Werke des Hippokrates, Diokles, Praxagoras, Philotimus, Erasistratus, Herophilus, Asklepias, Diotimus und Theon verloren gingen! Der letzte schrieb nach Galen de sanitat. tuend. Lib. III. Cap. 4. vier Bücher über die einzelnen Uebungen.

Vielleicht schwächt auch das Obst den Magen.
Vielleicht ist selbst die Luft, die unsre Kinder trifft,
(Wer kann sie vor der Luft bewahren?)
Ein Gift in ihren ersten Jahren;
Und dann auf Lebenszeit ein Gift.
Vielleicht ist, ohne daß wirs denken,
Auch die — — Bewegung ihre Pest.
Sie können sich durch Springen und durch Schwenken
Oft etwas in der Brust verrenken,
Wie sichs sehr leicht begreifen läßt;
Denn unsre Nerven sind nicht fest.
Hier fängt sie zärtlich an zu weinen,
Nimmt eins von ihren lieben Kleinen,
Das sie so lang und herzlich an sich drückt,
Bis ihr geliebtes Kind — — erstickt!
Was macht viel Kinder siech? Vielleicht Natur und Zeit?
Nein, mehr der Aeltern — Weichlichkeit!

Für diese Leute gibts — — gar keine Gymnastik; ich kann also auch keine für sie schreiben. Ihre Kinder sollen weder laufen noch springen, denn sie möchten sich erhitzen; sie sollen weder in kalte Luft gehn, noch baden, denn sie möchten sich erkälten; sie sollen nichts thun, wobey der Körper in Anspruch kommt, denn sie könnten unglücklich seyn u. s. w.

Wir verlangen von der Gymnastik, daß sie den Kreislauf befördere, die Muskeln und Nerven stärke; sie muß also bald den ganzen Körper, bald einzelne Glieder desselben in Action setzen, und bald mehr, bald weniger mit Anstrengung verbunden seyn, ohne zu überspannen. Wir wünschen, daß sie von weichlicher Sinnlichkeit abziehe und den physischen Menschen mehr stähle; sie sey also mit Mühe verknüpft, verlange Geduld, Ausdauer, störe die weichliche Ruh, gewöhne den Uebenden an bald geringern, bald merklichern Schmerz, damit er ihn verachten lerne; sie stelle ihn der Witterung zu den Elementen bloß, damit seine Haut nicht erschlaffe, denn sie ist es ja, die das Ganze schützen soll. Wir wollen, daß sie den Körper stärke, ihn geschickt und behende mache; ihre Ausführung habe also

hinlängliche Schwierigkeit für die Kraft der Muskeln und Sehnen; sie verlange einen ansehnlichen Grad körperlicher Biegsamkeit, sie nähere sich einigermaßen dem Künstlichen. Sie soll den Muth heben, die Gegenwart des Geistes beleben, die Thätigkeit wecken und erhalten; wir legen daher in ihre Ausführung bald so, bald so einige Gefahr, muthvolles Ausharren und einen hohen Grad von Nacheiferung. Sie soll schönere Bildung des Körpers befördern: sie sey also nicht die abstumpfende Arbeit des Taglöhners, keine Last, die den Bau des Körpers verrenkt, sondern sie wirke gleichmäßig auf den ganzen Körper, oder sie übe bald dieses, bald jenes Glied, das der Uebung am meisten bedarf, vorzüglich.

Für Freunde des Alterthums muß ich hier ein Paar Worte über die Abtheilung der griechischen Gymnastik sagen. Die ganze Erziehung des griechischen Staatsbürgers beruhete auf zwey Hauptstücken, nähmlich auf Musik und Gymnastik. *) Plato zergliedert beyde, und gibt der Gymnastik zwey Haupttheile, nähmlich:

1. Ορχησυν, Tanzgymnastik; diese theilt er
   a. In die Nachahmung des Anständigen, Σπεδαιε; diese begreift
      α) Die Kriegerische, πολεμικην oder πυῤῥιχην — Eine Nachahmung der Taktik. Z. B. allerley Wendungen des Körpers, um den Pfeilen oder Hieben auszuweichen; Sprünge aller Art; geschicktes Niederfallen ꝛc.
      β) Die Friedliche, ειρηνικην, lustige Tänze bey frohen Vorfällen.
      γ) Die Zweydeutige, αμφισβητεμενην, bachanalische Tänze. — Alle drey begriffen mehrere Arten des Tanzes unter sich und waren von Musik begleitet.
   b. Des Unanständigen, Φαυλε.

*) Τα δε μαθηματα πε διττα χρησασθαι συμβαινοι αν, τα μεν όσα περι το σωμα, Γυμναςικης, τα δε ευψυχιας χαριν, Μεσικης. Plato de Leg. VII.

2. παλην, die Kampfgymnastik.

Man sieht, daß diese Eintheilung bloß in moralischer Hinsicht gemacht ist.

Nach andern alten Schriftstellern *) gab es drey Hauptarten der Tanzgymnastik.

1) Die Kubistik, κυβιςημα, wahrscheinlich die Kunst der Luftspringer.

2) Die Sphäristik, Σφαιρισις, welche alle Arten des Ballspiels in sich faßte, und in den Gymnasien späterhin ihren besondern Platz, Σφαιριςηριον, so wie ihren besondern Lehrer, Σφαιριςικον, hatte.

3) Die eigentliche Orchestik, oder die theatraliche Saltation.

Zur Pälästrik oder zu den eigentlichen gymnastischen Uebungen rechnete man anfänglich nur fünf, die daher den Nahmen Fünfkampf, πενταθλον, führten, nähmlich: das Springen, Rennen, den Diskus, den Wurfspieß und das Ringen.

Αλμα, ποδωκειην, δισκον, ακοντα, παλην.

Späterhin kamen der Faustkampf und wahrscheinlich mehrere andere Uebungen dazu, aber der Nahme Fünfkampf blieb. Es ist auch wahrscheinlich, daß man jene fünf Uebungen nicht immer allein, sondern bisweilen auch andere an ihrer Stelle darunter verstand; denn noch manche andere, sehr nützliche Uebungen, die nicht nur außer den Gymnasien, sondern auch in denselben getrieben wurden und von denen ich in der Folge mehrere anführen werde, waren wohl nur anfangs aus diesem gymnastischen Systeme ausgeschlossen.

Jene Uebungen des Fünfkampfes theilte man in schwere und leichte, in βαρεις und κυφοι αγωνες. Zu den schweren gehörte anfangs bloß das Ringen, dann der später eingeführte Faustkampf und das παγκρατιον oder das mit dem Faustkampfe vereinigte Ringen; zu den leichtern das Rennen, der Diskus, das Springen und der Wurfspieß.

---

*) Mercurialis de arte gymnastica, Lib. II, Cap. 3.

Alle diese Uebungen, sowohl die der Tanzgymnastik als die der eigentlichen Gymnastik, waren nach drey sehr verschiedenen Hauptzwecken modificirt. So zerfiel die ganze Gymnastik nach Galen in die kriegerische, schädliche, athletische und in die wahre medicinische (bellica, vitiosa, legitima). Die letztere hätte er eben so gut die pädagogische nennen können, da sie bey den Griechen einen so wichtigen Theil der Erziehung ausmachte. Die gymnastischen Uebungen selbst zergliedert er auf folgende Art. Jede Uebung geschieht

a) Violenter doch ohne Schnelligkeit (velocitate) dann ist sie valens oder robusta (ευτονον) z. B. sagt er das Graben, vier Pferde zu regieren, das Seilklimmen u. dergl.

b) Violenter et cum celeritate. Dann ist sie Vehemens (σφοδρον) z. B. der Wettlauf.

* *
*

Ich erkenne dreyerley pädagogische Leibesübungen.

A. Eigentliche gymnastische Uebung, die mehr auf Bildung des Leibes, als auf gesellschaftliches Vergnügen abgezweckt sind.

B. Handarbeiten.

C. Gesellschaftliche Jugendspiele.

Ich soll die eigentlichen gymnastischen Uebungen *) hier zuvörderst in ein System bringen, und sie dann nach einer daraus abgeleiteten Ordnung beschreiben. Es gibt mehrere Standpunkte, aus welchen man sie übersehn und ordnen kann. Man thue es nach ihren verschiedenen Zwecken, ich meyne nach den Vollkommen-

---

*) Denn diese sind hier nur abzuhandeln. Den Spielen hab ich ein eigenes Buch gewidmet: Spiele für die Jugend u. s. w. Dessen 3te Auflage 1802 erschien. Von den Handarbeiten werde ich im Allgemeinen das Nöthigste unten vortragen.

heiten, welche wir uns von jeder derselben für Körper und Geist versprechen können: so wird die ganze Zusammenstellung sehr schwankend; man sehe auf die Natur der Uebungen selbst und ordne sie danach, man theile sie in schwere und leichte, in passive und active: so erhält man eine oberflächliche Abtheilung. Man nehme die Gründe zu einem gymnastischen Systeme vom menschlichen Körper. Dieß ist der Natur der Sache unstreitig angemessen und für die Praxis von großem Nutzen. Ich sollte demnach hier den Körper in seine Haupttheile zergliedern und jedem Gliede und Hauptmuskel seine Uebungen gleichsam zutheilen; aber die wenigsten gymnastischen Bewegungen üben nur ein Glied, oder nur einen Muskel, die meisten mehrere, und alle bald mehr bald weniger den ganzen Körper. Eine sehr einleuchtende Folge davon ist: die Angaben der Uebungen können hier nicht wohl in dieser anatomischen Hinsicht aufgestellt werden; denn man würde sonst genöthigt seyn, eine und dieselbe Uebung bey mehreren Theilen des Körpers wiederholt anzuführen. Ich hielt es daher für besser, weiter unten eine anatomische Uebersicht der gymnastischen Uebungen zu liefern, die durch tabellarische Kürze den Ueberblick des Ganzen erleichtert.

Es ist noch eine Art der Zusammenstellung dieser Uebungen möglich; dieß ist die Generische. Diese werde ich befolgen, denn sie scheint mir die bequemste, weil sie die gleichartigen Uebungen nicht von einander trennt, und zweytens die nutzbarste, weil sie sich mehr an die gymnastische Methode schmiegt, nach welcher man Gymnastik lehren soll, als jede andere. Z. B. das Anhängen an die Hände ist eine Elementarübung des Kletterns, es ist folglich besser, sie unter dieß Genus zu bringen, als sie bey den so eben erwähnten andern Zusammenstellungen mit den Uebungen zu vermischen, welche Arme, Schultern und Hände stärken, oder sie mit den schwerern oder leichtern Uebungen zusammen zu werfen.

Zehnter Abschnitt.

Das Gehen und Laufen.

— Ihnen ward von dem Stande das Ziel gemessen, und eilend
Flogen sie alle mit einmahl dahin durch die stäubende Laufbahn. —

Homer. (Voß).

Diese beyden Uebungen sind so nahe mit einander verwandt, daß sie sich nicht wohl von einander trennen lassen. Beyde beruhen auf der Bewegung der untern Glieder, auf der Action der Muskeln des Schenkels, der Wade, des Fußes; beyde sind übend für die Brust, beyde stärkend und in ihren Steigerungen abhärtend für den Körper, beyde sind endlich von allen möglichen Uebungen wohl die natürlichsten.

I. Das Gehen. *)

Das Fortschreiten des Fußes, ausgestreckt durch die Muskelkraft, zieht den obern Körper über die Basis des stehenden Fußes hinaus. Er würde niederfallen, aber jener Fuß tritt nieder und unterstützt ihn u.

*) Als eigentliche Kampfgymnastik wurde, so viel mir bekannt ist, das bloße Gehen bey den Alten nicht gebraucht; aber in diätetischer und medicinischer Hinsicht war es eine Hauptübung. Nicht bloß die Gym-

f. w., so entsteht das Gehen. Als Gymnastische Uebung kann es betrachtet werden in Hinsicht auf Anstand und Schönheit, auf Dauer, auf Schnelligkeit und wenn man will auf Localität.

a. In Hinsicht auf Anstand und Schönheit. Die Rede ist hier nicht von tanzmeisterlichen Schritten, sondern von einem natürlichen, ungezwungenen Gange, der es wohl werth ist, einige Sorgfalt darauf zu verwenden. Es ist wahr, daß ganze Nationen etwas Eigenthümliches in ihrem Gange haben. Noch auffallender ist das Charakteristische, was jeder Einzelne in der Art seines Gehens zeigt; so auffallend, daß man leicht den Gang einer bekannten Person, schon durch das Gehör allein erkennt. Diese Eigenthümlichkeiten stammen ab vom Temperament und von Gewohnheit. Beyde sind schwer zu bekämpfen, aber dennoch läßt sich durch häufige Uebung ihnen immer etwas abgewinnen. Unsere Tänze, und wie es mir scheint vorzüglich die Menuet, können zum guten Anstande im Gehen etwas beytragen, und außerdem sollte der Lehrer des Tanzes auf einen guten, natürlichen Anstand im Gehen sehen, und häufig Uebungen hierin anstellen; aber sich ja hüten, irgend eine Art des Tanzschrittes und die Haltung des Körpers beym Tanzen in die alltägliche Stellung beym Gehen übertragen zu wollen. Nur durch den Ausdruck der körperlichen Kraft und Gewandtheit entsteht der gute Anstand im Gange des Mannes; denn jene Eigenschaften sind es, die einen behenden, leichten, elastischen und dabey doch festen, männlichen Schritt bilden, welche die gerade Haltung, die leichte natürliche Wendung des Körpers ungesucht hervorbringen, das Einsinken der Brust, das

---

nasien, sondern auch andere öffentliche und Privat-Gebäude hatten dazu bestimmte Einrichtungen, Säulengänge, Pflanzungen von Plantanen. In den Gymnasien war ein besonderer Säulengang ξυςος dazu aufgeführt. Hatten sich Athleten durch heftige Uebungen erhitzt, so diente das Herumwandeln (αποθεραπεια) zur Erholung.

Vorfallen der Schultern, die Beugung des Nackens und die schwache Schwenkung der Arme verhindern. Rege Kraft zeigt sich beym Gehen ungesucht in allen Muskeln des Körpers, von den Muskeln der Fußsohlen bis zu denen des Nackens hinauf. Immer ist es merkliche Erschlaffung und Kraftlosigkeit, wenn der Fuß ungestreckt, mit der Ferse zuerst, den Boden berührt, und später die Sohle zum Boden bringt; wenn die Knie gebogen bleiben, als wäre ein Berg zu ersteigen; wenn der Körper, in Hüften und Nacken gekrümmt, vorn überhängt und weniger die Muskelkraft der untern Glieder, als die Schwerkraft zum Fortkommen gebraucht. Immer ist es Mangel an Schnellkraft der Muskeln, wenn der Gang ein Schleichen, das Fortbewegen der Füße ein Schleppen oder Stampfen ist. Man sieht nun von selbst, daß bey dem Gange nicht alles in der Gewalt des Tanzmeisters seyn kann. Sehr viel liegt in der Behandlung des jugendlichen Körpers in den frühesten Zeiten, beruht auf der Methode des Gehenlernens, und der Behandlung in gymnastischer Hinsicht. Alle die künstlichen Mittel, das Gehen zu lehren, die noch nicht aus unsern Kinderstuben verbannt sind, taugen durchaus nichts, sie veranlassen eine ganz falsche Haltung des Körpers, und ein ganz falsches Benehmen des kleinen Lehrlings. Es ist zu dieser Fertigkeit nichts nöthig, als was die Natur gab. Doch davon an einem andern Orte. Ich komme zur Uebung im Gehen selbst. Der Vater der Kleinen, oder der Lehrer der Gymnastik nehme seine Zöglinge einzeln vor. Oft lasse er jeden in verschiedenen Richtungen vor den übrigen Zuschauern, welche hier die Censoren ausmachen, gehen; einmahl von der Gesellschaft abwärts, dann auf sie zu, drittens quer vorüber; bald gemächlich langsam, bald geschwinder, bald eilend. Durch diese Abänderungen wird der Gang einer Person hinlänglich ins Licht gesetzt. Ist es geschehen, so sagt jeder seine Meynung in Absicht der bemerkten Fehler; und da selbst Knaben hierin ein sehr richtiges Gefühl haben und alle, auch sehr geringe Karrikatur leicht herausfinden: so bleibt nicht leicht ein Fehler unentdeckt. Ist die Censur gefällt, so wiederholt man

die Uebung, sie fällt gemeiniglich schon besser aus, und es kann nicht fehlen, daß mit der Zeit dieser und jener Fehler dadurch abgeschafft werde. Auch militärische Uebungen können viel hierzu beytragen.

b. Auf Dauer. Neben Gesundheit nur Uebung, das ist alles, worauf es hier ankommt. Eines meiner eigenen Kinder, ein Knabe von 15 Monathen, ging in verwichenem Frühling schon ½ Stunde Wegs. Ein Kind von 5 Jahren geht dritthalb Stunden Weges schon leicht, und hält mit einem gemäßigten Schritte eines Erwachsenen aus. Lange Spaziergänge, und kleine Fußreisen, die nach und nach verlängert werden, leisten hier alles. Es ist völlig unnöthig, hier noch irgend etwas hinzu zu fügen.

c. Auf Schnelligkeit. Die Uebung im Schnellgehen ist wichtig, denn die dadurch erlangte Fertigkeit ist auch sehr brauchbar im täglichen Leben. Die Schnelligkeit im Gehen beruht bekanntlich auf der Größe der Schritte und der Geschwindigkeit, womit sie gemacht werden. Wie weit das Maximum von beyden zu setzen sey, läßt sich im Allgemeinen nicht angeben, weil die Leibeslänge und die Länge der untern Glieder der einzelnen Personen dabey in Anschlag kommt. Personen, die überhaupt klein, oder dabey gar noch kurz gespalten sind, werden nie die Schrittlänge erreichen, die den hochwüchsigen Leuten ganz leicht wird; aber sie werden durch schnellere Wiederholung der Schritte ihre Länge ersetzen. Ich habe einen kleinen Mann gekannt, der noch in seinen Sechzigen, in Einem Tage, wie man mir oft versicherte, von Quedlinburg nach Leipzig ging, d. i. 14 Meilen machte. Seine Schritte waren klein, folgten aber sehr schnell auf einander.

Knaben gewöhnen sich am besten zum Schnellgehen in Gesellschaft eines Erwachsenen, der seine Schritte gehörig abmißt, auf kurzen Märschen, anfangs von einer viertel, halben und ganzen Stunde, endlich von etwa 2 Stunden und darüber. Man hat bey dieser Uebung, besonders anfänglich, auf die Witterung Rücksicht zu nehmen, daß sie mehr kühl als warm sey, weil es ja zuerst hier nur allein auf schnelle Bewegung der

Füße und nicht auf Ertragung der Witterung ankommt; ferner hat der Erwachsene seinen Schritt nur nach und nach zu beschleunigen, und dieß nie weiter, als es den Gesellschaftern möglich wird, ihm zu folgen, ohne zu laufen; er muß sie bis nahe ans Laufen bringen, aber nicht zugeben, daß sie aus dem Schritte kommen.

Weit aufmunternder ist es für die Jugend, wenn man die kleinen Märsche gleich anfangs nach Zeit bestimmt, und hierzu eine gewisse Entfernung nimmt. Man durchwandert sie Anfangs bey ganz gemäßigtem Schritte in 15 Minuten, und unter gehöriger Aufmunterung der Kleinen strebt man in der Folge, dieser Zeit täglich ein Paar Minuten abzugewinnen u. s. w. Nach diesen Vorübungen kann man, wenn ein ordentliches, genau gemessenes Stadium vorhanden ist, noch größere Genauigkeit in diese Art der Uebung bringen. Die Weite des Weges ist an sich schon in Füßen bestimmt, die Zeit bestimmt der Aufseher ganz genau nach der Uhr und die gethanen Schritte zählt jeder Gehende selbst. Hiernach läßt sich nach zwey, drey, oder mehr Umgängen bestimmen, wie viel Schritte und Zeit ein jeder zur Durchwanderung des gegebenen Raumes gebrauchte. Und hiermit glaub ich alles pädagogisch Praktische angegeben zu haben.

d. Auf Lokalität. Ich zweifle daran, ob es in ganz ebenen Gegenden überall vollkommene Fußgänger geben kann. Man bringe sie in unebene, gebirgige Landstriche, und ihre Vollkommenheit wird großen Anstoß finden. Zur Vollkommenheit eines guten Fußgängers gehört es, daß er auch Berge nicht achte. Man kann es hierin zu einer großen Fertigkeit bringen, davon zeugen die Bewohner der Gebirge. Ein Weib begegnete mir in einem Thale zwischen den höhern Gipfeln des Riesengebirges. Es hatte so eben einem Glashändler sein schweres Reff über den steilen Berg, der vor uns lag, getragen. Jetzt war es gleich bereit, ihn zum zweyten Mahl zu besteigen, und es klomm aus der Thalhitze des Junius hinauf bis in den Schnee, ohne Halt und mit einer Leichtigkeit, der wir andern weit nachstanden. Erlaubt es die Gegend, so wird jeder Erzieher seinen Zögling, so oft

es seyn kann, in gebirgige Striche führen. Hier bindet er sich oft an keinen Weg, sondern durchschneidet Waldung und Berg in gerader Linie. Man muß schon Erfahrung darüber gemacht haben, um den Vortheil eines solchen Marsches gehörig einzusehen. Hier übt der Knabe seinen Körper auf hundert Arten; die Brust beginnt ein tieferes, herzhafteres Athmen, und arbeitet sich mehr auseinander; beym Niedersteigen kommen ganz andere Muskeln in Anspruch; der unebne Boden verlangt sehr mannichfaltige und immer vorsichtige Setzung der Füße, der Schwerpunkt des Körpers weicht bald so, bald so aus der gewöhnlichen Stelle, und endlich bewirken solche Gebirgsmärsche, außer daß sie den Sinn für die Naturschönheiten eröffnen, mehr Dauer gegen Beschwerden.

II. Das Laufen. *)

Das Laufen unterscheidet sich von dem Gehen bloß durch größere Schnelligkeit, die durch eine stärkere Neigung des obern Körpers nach vorn hinaus und durch größere Thätigkeit der Muskeln der untern Glieder bewirkt wird. Es ist nicht bloß eine der natürlichsten, sondern auch der unschuldigsten und heilsam-

---

*) Bey den Alten gehörte das Laufen zum Fünfkampfe. Jedes Gymnasium hatte seine Laufbahn, Stadium; weil sie gerade ein Stadium (d. i. 94 1/2 Toise oder 566 1/2 par. Fuß) lang war. Sie war mit Sande überdeckt. Ihr Anfangspunkt hieß αφεσις, βαλβις ꝛc. der Endpunkt τελος, σκοπος ꝛc. Man lief entkleidet Diejenigen, welche sich nur darauf einließen, das einfache Stadium zu durchlaufen, hießen ςαδιοδρομοι, Stadiumsläufer; die es doppelt machten διαυλοδρομοι, Läufer des Doppelstadiums. Die Länge der Bahn konnte hier keine Schwierigkeit haben; denn es war hierbey bloß auf Geschwindigkeit angelegt. Um die Dauer des Läufers zu erproben, wurde der Weg dadurch verlängert, daß man das Stadium mehrmahls hin und zurück lief. So entstand die größte Laufbahn,

sten Uebungen, für die Gesundheit und Stärkung des Körpers, so wie zur Rettung in tausend, Gefahr drohenden, Vorfällen des täglichen Lebens. Diese Behauptungen bedürfen keiner weitern Erläuterung, auch habe ich schon anderwärts den Gedanken geäußert, wie durch das stärkere Athmen beym Laufen die Ausbildung der Brust befördert, ihre Ausdehnung begünstigt und auf diesem Wege für die Gesundheit der Lungen gesorgt werde. Wir handelten folglich als Erzieher bisher sehr verkehrt, wenn wir den Knaben das Laufen untersagten. Theils aus dem Vorurtheile, als sey es gegen den guten Anstand, oder der Gesundheit zuwider. Kein thierischer Körper scheint mir mehr zum Laufen gebildet als der menschliche. Die edlern Theile liegen oben, und sind daher dem übermäßigen Zutritte des Bluts weniger ausgesetzt; die Schwerkraft selbst kömmt dem Laufenden zu Hülfe und befördert sein Fortstürzen; er braucht nur seine untern Glieder durch Uebung schnell und stark zu machen, und die natürlichste Kunst, die wir an allen Naturmenschen bewundern, ist gelernt.

Ele-

---

die man δολιχον nannte, und welche 12 Stadien, nach Suidas aber 24 Stadien d. i. mithin entweder 6800 oder 13600' Paris. machte. Wenn man dieß sehr schwierig fand, so lag es wiederum nicht an der Länge des Weges, sondern an der Schnelligkeit, womit er zurückgelegt wurde. Nicht immer lief man zur Uebung im Stadium, sondern auch im freyen, unebnen Lande; oft mit voller Rüstung und dann hießen die Läufer ὁπλιτοδρομοι. Eine besondere Art des Laufens war nach Galen das εκπλεθριζειν. Man nahm den sechsten Theil des Stadiums (Plethrum) zur Bahn, durchlief ihn vorwärts und rückwärts, sine flexu, das kann heißen: ohne Umschweif um die Endpunkte der Bahn, vielleicht auch ohne sich umzuwenden; wiederholte dieß stets, doch so, daß man bey jedem Mahle von beyden Endpunkten der Bahn immer mehr und mehr zurückblieb, bis man endlich in der Mitte stehn blieb.

Elementarübung. Ich kann hier gerade auf das verweisen, was ich schon beym Schnellgehen gesagt habe. Nehmlich man mache oft Spaziergänge und kleine Märsche, besonders Winterpromenaden. Die Luft ist rein und stärkend für den Körper. Möchten wir doch unserer Jugend eine Wohlthat nicht entziehen, welche ihnen die Natur von selbst gewährt. Ich glaube, daß keine Jahrszeit einen wohlthätigern Einfluß auf die menschliche Gesundheit habe, als der Winter. — Durch diese Promenaden bringen wir selbst junge, achtjährige Knaben schon dahin, daß sie ein Paar Meilen ununterbrochen fortmarschiren lernen. Wir gewöhnen sie allmählig zu starken Schritten und es dauert nicht lange: so sehn wir sie Viertelstunden ganz bequem neben uns her traben, ohne zu ermüden, oder Beschwerden zu empfinden; denn das Laufen ist eine so natürliche Bewegung als das Gehn, aber wir lernen beydes nicht, wenn wirs nicht üben: daher gibt es Leute, die nach einer Stunde langen Promenade so ermüdet sind, als vielleicht Philippides nicht war, da er in zwey Tagen, von Athen nach Sparta, 35 Meilen durchlief.

Die Uebung selbst muß mit mehr Genauigkeit und gleichsam unter Berechnung angestellt werden, denn es ist bey allen Anstrengungen auch für die Jugend angenehm, bestimmt zu wissen, was man geleistet hat, und wie viel man mehr leistete als ehedem; kein ächteres Aufmunterungsmittel, als Erkennung des Fortschreitens! Dazu ist eine abgemessene Bahn nothwendig, wie sie der vorige Abschnitt angibt. Fehlt diese Anlage, so erreicht man seinen Zweck auch schon durch zwey Bäume, deren Entfernung, sammt dem Umlaufe um den Stamm, doppelt genommen 714 Par. Fuß gleich ist. Sind dergleichen nicht da, so schlage man Pfähle, oder begnüge sich mit Bäumen, die nicht gerade dieses Maß gewähren. Das Laufen ist von doppelter Art.

a) Der schnelle Lauf. Es kömmt hierbey alles darauf an, die Schritte schnell und dabey dennoch groß genug zu machen. Hierin müssen häufig kleine Uebungen angestellt werden. Wer nach Verhält-

niß zwar große Schritte aber langsam macht, werde angehalten, sie lieber kleiner, aber schneller auf einander folgen zu lassen. Man muß hier das taktmäßige Zählen zu Hülfe nehmen, und ihm die Schritte nach und nach immer geschwinder zuzählen; nicht gerade durch Zahlen, denn es ist schwierig, sie so schnell zu sprechen, sondern durch bloße Töne. Wer zwar mit schnellen, aber zu kleinen Schritten läuft, muß das einfache Stadium durchlaufen, und seine Schritte zählen, indeß der Aufseher die Zeit nach der Uhr bemerkt. Jene Zahl gibt für jeden Läufer das Nimium, dem er sich bey der Fortsetzung dieser Uebung immer weniger nähern muß, ohne jedoch mehr Zeit zu gebrauchen. Sind jene beyden Fehler allmählig verbessert und ist das entgegengesetzte Benehmen zur Gewohnheit geworden: dann kann man schon mit mehr Freyheit zu Werke gehn. Der Aufseher stelle z. B. heute die Knaben von gleicher Fertigkeit im Laufen zusammen auf den Anfangspunkt der Bahn, und lasse sie auf ein gegebenes Zeichen, das er am Ende der Bahn selbst gibt, ablaufen: Sieger ist, wer ihm zuerst die Hand reicht. So übt sich gleich an gleich. Oder morgen will er die guten Läufer hervorziehen. Da stellt er die gleich Großen aus der Gesellschaft zusammen, und läßt sie eben so den Wettlauf beginnen, wie gestern. — Die Uebung nach der Zeit findet darum Schwierigkeit, weil die gewöhnlichen Taschenuhren die kleinen Zeittheile gar nicht oder sehr ungenau angeben.

b) Die lange Laufbahn, oder das Dolichon. Unsere Läufer waren bisher nur Stadiodromen; laßt uns sie nach und nach weiter führen; denn es ist nicht bloß gut, schnell zu laufen, sondern auch eine gewisse Dauer im Laufen zu erhalten. Lange Erfahrung, die ich darüber gemacht habe, läßt mich die Versicherung geben, daß die Sache wenig Schwierigkeit, oder vielmehr gar keine Schwierigkeit habe. Ich werde weiterhin meine Erfahrungen angeben und mancher wird den Kopf schütteln; wie kann mich aber dieß aus der Erfahrung herausbringen? Ein solches Schütteln ist bloß Sache des individuellen Ge-

fühls, und selbst die Theorien sind — Sache der Mode! Beweiset mir, daß bey eurem Schütteln und bey euern Theorien die Menschen gesunder, stärker, dauerhafter sind, dann will ich durchstreichen. —

Vergönnet es der Jugend, die nach unserer Elementarübung behandelt wurde — oder nicht, vergönnt es ihr, das Stadium gemächlich erst doppelt, morgen dreyfach, dann vierfach zu durchlaufen. Es wird für sie bey kühlem Wetter gar keine Schwierigkeit haben. Ist dieses mehrmahls geschehen, so mag sie einen oder zwey Umläufe mehr machen; alles nur in einem langsamen Trabe, so daß sie in einer Secunde noch nicht völlig 7' P. zurücklegt. Auf Geschwindigkeit ist hier noch wenig Rücksicht zu nehmen, sondern unser Zweck ist hier nur ganz allein, sie an eine gewisse Haltung des Körpers zu gewöhnen, und die Muskeln der untern Glieder gleichsam zu mechanisiren. Besonders liegt in diesem letzten Umstande anfänglich die ganze Schwierigkeit des fortgesetzten Laufens. Folgende Bemerkung ist häufig von mir wiederholt, sie bezieht sich auf Knaben und Jünglinge aller Art, stärkere und schwächere. Die anfänglichen Umläufe werden jedem sehr leicht. Bey dem vierten, wenn etwa 2500' zurückgelegt worden, fangen die Muskeln der Waden und Schenkel, so wie die Knieegelenke an, Schwierigkeit zu machen. Dieß dauert bey manchen bis in den sechsten Umlauf, d. i. bis man ein wenig über 4000 Fuß hinaus ist. Dann verschwindet sie von selbst, nach dem einstimmigen Zeugnisse aller der Läufer, die ich beobachtete. Nun wird die Bewegung der Muskeln zur Fertigkeit und man kann den Lauf ein wenig beschleunigen. Will man die Jugend daher bald vorwärts bringen, so lasse man jeden nur erst mehrmals jene Umläufe machen welche bey ihm die meiste Schwierigkeit für die Muskeln haben.

Haltung des Körpers. Es kommt viel auf das Benehmen des Läufers an. Die Brust muß frey heraus liegen und durch nichts gedrückt werden. Die Oberarme sind an die Seiten beynah angeschlossen; die Ellenbogen sind gekrümmt, so daß beyde Theile des Armes hier einen spitzigen Winkel machen;

denn die Arme dürfen nur wenig hin und her geschwenkt werden, damit die der Brust benachbarten Muskeln, so viel als möglich, in Ruhe bleiben. Der Oberleib ist so weit vorwärts gelegt, daß die Füße im Fortschreiten immer als Stützen nöthig sind. Die Kniee werden bey jedem Schritte gestreckt, die Füße treten zwar nicht allein auf den Spitzen auf, weil dieß die Waden zu stark angreifen würde, jedoch auch nicht so ganz mit den platten Sohlen. Vor allen Dingen hat sich der Läufer vor schnellem Athmen zu hüten. Viele athmen schon schnell, wenn sie kaum anfangen zu laufen, gleich als wenn dieß zum Laufen gehörte; es ist üble Gewohnheit. Man muß die geschöpfte Luft immer ein wenig in den Lungen anhalten, kurz, möglichst langsame Athemzüge thun. — Fehlerhaft ist das starke Schwenken der Arme, die Gebogenheit des Rückens, besonders des Nackens, die stete Krümmung der Kniee, das plumpe Auftreten auf die Fußsohlen; und endlich die zu senkrechte Haltung des Rumpfes, oder gar die Ruckwärtslehnung desselben auch nur im geringsten Grade. Bey dieser Stellung haben die Füße viel Arbeit, den obern Körper mit fortzuschleppen; er muß vielmehr von selbst nicht bloß kommen, sondern immer ein wenig voreilen.

Aufgaben: *) Diese ergeben sich hier leicht von selbst. Die leichtern bestehn in der Umlaufung des Stadiums ohne Zeitbestimmung mit gewöhnlicher Schnelligkeit, so daß die Umläufe einen bestimmten Theil einer Meile, als $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, u. s. w. bis $\frac{5}{4}$ Meilen geben. In Schnepfenthal kann nur der im Protokoll notirt werden, der wenigstens $\frac{1}{4}$ Meile gelaufen ist. Wer weniger läuft, ist nur noch in der Vorübung. Wird die Zeit mit in Anschlag gebracht, so werden zu jeder Viertelmeile 10 Minuten eingeräumt und die Aufgaben sind:

---

*) Unter dieser Benennung werde ich bey jeder Uebung die einzelnen Abstufungen angeben, so daß man hierdurch eine Leiter erhält, auf der man vom Leichtern zum Schwerern aufsteigt. Sie beruhen auf langer Erfahrung und sorgfältiger Auswahl.

1) $\frac{1}{4}$ Meile in 10 Min. 2) $\frac{1}{2}$ in 20 M. 3) $\frac{3}{4}$ in 30 M. 4) 1 Meile in 40 M. 5) $\frac{5}{4}$ in 50 M. Diese Aufgaben sind nach sicherer Erfahrung abgemessen, nach der es auf die Dauer ganz leicht ist, in einer Secunde $9\frac{1}{2}'$ Par. zu machen.

Facta: Alte und spätere Schriftsteller haben Beyspiele von denkwürdigen Läufern. Viele sind so völlig fabelhaft, wie des Seneca abgeschleuderte Bleykugeln, die durch Schnelligkeit des Flugs in der Luft zerschmolzen! Ladas war so schnell, daß seine Füße keine Spur hinterließen; ja er lief so schnell, daß er oft unsichtbar wurde! — Iphicles lief über die Weizenähren hin, ohne sie zu zerknicken! Weniger lügenhaft ists, wenn Lasthenes von Choromo bis Theben einem Rennpferde die Wette abgewinnt; wenn Philonides und Anystis von Elis nach Sparta in einem Tage 1200 Stadien, d. i. 30 deutsche Meilen laufen; gar nicht unglaublich dagegen, wenn Philippides in 2 Tagen von Athen nach Sparta, d. i. etwa 28 Meilen macht. Plinius erzählt von einem neunjährigen Knaben, der vom Mittage bis Abend 75000 Schritte machte. Rechnet man jeden zu $2\frac{1}{2}$ Fuß, so machte er fast $8\frac{1}{4}$ Meile. Gibt man auf den ganzen Marsch 8 Stunden, so legte er in jeder Secunde $6\frac{1}{2}$ Fuß zurück. Nichts unglaubliches! Die Hauptsache bleibt hier die sichere Erfahrung dessen, was unsre Jugend ohne Uebertreibung leisten könne. In dieser Absicht gebe ich hier Auszüge eines gymnastischen Protokolls aus den Jahren 1794, 95 und 96. Zur Erläuterung desselben folgendes: Unser Stadium war damahls ein der Ostluft offener Platz, es zog sich um zwey Bäume, deren Entfernung nach einer doppelt angestellten Messung so groß war, daß ein Umlauf um beyde Bäume, mindestens 822 paris. Fuß machte. Der Boden war ein fester, etwas unebener Anger. Das lange Laufen wurde gewöhnlich im Frühling und Herbste, an merklich kühlen Tagen, bey reiner Luft geübt. Ich hebe bloß die Tage aus, an welchen die Zeit mit in Anschlag kam.

Nahme des Laufenden den 21. May 1794.	Umläufe.	Betrag in paris. Sch	und Meilen.	Dauer d. Laufens in Min.	Fuß in 1. Secunde.
Graf H. v. H aus Dänemark	14	11508	0,53	24	7,30
C. v. M. aus Obersachsen =	18	14796	0,64	28 1/2	8,51
L. F. aus Frankreich = =	18	—	—	29	8,50
Prinz W. v. *. aus Deutschland (8 Jahr alt).	21	17262	0,76	unb.	
Prinz C. A. v. *. a. Deutschland (10 Jahr alt).	27	22194	0,97	41	9,02
C. K. aus Niedersachsen =	28	23016	1,01	42	9,13
Den 22. May 1794.					
C. F aus Frankreich = =	24	19728	0,85	40	8,22
C. A. aus Sachsen = =	26	21372	0,94	45	7,91
Graf v. S. aus Deutschland	28	23016	1,01	49	7,83
C. S. aus Thüringen = =	30	24660	1,08	47	8,70
Den 27. May 1795.					
v. D. aus Dänemark = =	7	5754	0,25	12	7,96
Q aus Holland = = = =	8	6576	0,29	14 1/2	7,55
v. M. aus Deutschland =	8	—	—	14	7,83
T. aus Dänemark = = =	8	—	—	14	—
C. A. aus Thüringen = =	11	9042	0,39	17 1/2	8,61
F. aus Franken = = = =	14	11508	0,53	22 1/2	8,60
L. aus Böhmen = = = =	14	—	—	24 1/4	7,83
C. C. aus Thüringen = =	14	—	—	24	8,00
L. aus der Schweiz = =	21	17262	0,76	30	9,59
K. aus Dänemerk = = =	21	—	—	35 1/2	8,10
Graf H. v. B. aus Frankreich (7 Jahr alt).	21	—	—	32 1/2	8,85
Graf H. v. H. aus Dänemark	28	23016	1,01	47	8,16
W. aus Böhmen = = =	28	—	—	39	9,83
W. C. aus Thüringen =	30	24660	1,08	54	7,61
Graf v. S. aus Schlesien =	30	—	—	54	—
F. v L. aus Rußland = =	30	—	—	53	7,75
Graf v K. aus Preußen =	30	—	—	53 1/2	7,68
C. A. aus Thüringen = =	30	—	—	42 3/4	9,61
K. aus Sachsen = = = =	31	25482	1,11	45	9,44
K. S. aus Thüringen =	34	27948	1,22	47 1/2	9,80
C. K. aus Niedersachsen =	35	28770	1,26	57 1/2	8,34

Nahme des Laufenden. Den 27. September 1796. (Kalte Ostluft.)	Umläufe.	Betrag in paris. Sch.	und Meilen.	Dauer d. Laufens in Min.	Fuß in 1. Secunde.
C. v. M. aus Frankfurt	21	17262	0,76	37	7,77
A. v. M. aus Frankfurt	22	18084	0,79	33	9,13
S. aus Franken	28	23016	1,01	50	7,67
L. aus Böhmen	28	—	—	45	8,52
H. aus Sachsen	28	—	—	44	8,72
F. B. aus London	28	—	—	43	8,92
J. B. aus Niedersachsen	28	—	—	42	9,13
A. N. aus Westphalen	35	28770	1,26	58 1/2	8,20
C. N. aus Böhmen	35	—	—	57	
C. S. aus Thüringen	35	—	—	52	9,22
E. K. aus Niedersachsen	35	—	—	52	—
K. aus Dänemark	35	—	—	52	—
L. F. aus Dänemark	35	—	—	52	—
Derselbe K. aus Dänemark am folgenden Tage	28	23016	1,01	38	1022

Man stelle diese, mit großer Genauigkeit bestimmten, Angaben gegen das Dolichon der Griechen, d. i. gegen eine Bahn, die nach Barthelemy 12 Stadien oder 6804 paris. Fuß machte, und man wird dieses Dolichon sehr glaublich finden, da es von allen obigen Angaben, nur Eine ausgenommen, übertroffen wird. Ja wenn man es sogar nach Suidas auch auf 24 Stadien, d. i. auf 13608' P. setzt, so macht es noch nicht einmahl die Hälfte von 34 Schnepfenthäler Umläufen und 7 der obigen Läufer machten deren sogar 35. Man kann hieraus den sichern Schluß ziehen, daß es bey dem olympischen Dolichon immer noch nicht sowohl auf Dauer, sondern mehr auf Geschwindigkeit ankam. Man glaube nicht, daß ich die obigen Angaben für etwas ausgezeichnet Großes halte; ich bin vielmehr völlig überzeugt, daß unsere Jugend bey stufenweiser Uebung überall sehr leicht dasselbe leisten kann. Alle obigen Läufer waren am Ende nur wenig erhitzt, und von dem E. K. ist im Protokoll angemerkt: „Er war kühl im Gesicht; wenn ein ungeübter Erwachsener 50 Schritte läuft, so wird er viel schneller athmen,

als dieser nach Zurücklegung von $\frac{3}{4}$ Meilen und 122 par. Fuß; die Bewegung des Herzens war bey ihm gar nicht sonderlich stark."

Vorsichtsregeln. 1) Man gehe stufenweis, wie bey allen Uebungen. 2) Man nehme kühle Tage. 3) Man lasse die Oberkleider vor dem Beginn der Uebung ablegen, und nach ihrer Beendigung wieder anziehen. Daß man mit offener Brust, und ohne Kopfbedeckung laufe, versteht sich von selbst. 4) Man beobachte die Läufer und lasse jeden aufhören, so bald sich stärkere Erhitzung zeigen will, und der Odem kurz wird. Nimmt man diese Regel zur Grenze, so ist durchaus nichts von dem längsten Laufen zu befürchten. 5) Nach der Uebung gehn die Läufer 10 bis 15 Minuten, erst stärker, dann langsamer umher.

Eilfter Abschnitt.

Der Sprung.

— — sumto posita conamine ab hasta
Arboris insiluit, quae stabat proxima, ramis.

Ovid.

Das Springen ist eine der besten körperlichen Uebungen, welche vorzüglich die untern Glieder stärker und elastischer macht; aber auch sehr viel dazu beyträgt, seines Körpers Herr zu werden, ihn schnell und mit großer Gewandtheit zu lenken, wohin er soll; ihn abzurichten, den Verlust des Gleichgewichts zu vermeiden, oder schnell wieder herzustellen. Zugleich erfordert sie, unter gegebenen Umständen, immer einigen Muth, und gibt häufig Anlaß, das Augenmaß zu schärfen. Auch

im menschlichen Leben, wo Bäche, Gräben und tausend Hindernisse oft nur durch Springen überwunden werden können, ist ein physischer Sprung gewiß eben so nützlich, als ein idealischer in der Dichtkunst schön. Unsre Knaben sollen nicht weinen, wann sie vor Bäche kommen, sondern darüber hinsetzen; Entschlossenheit gehört künftig in ihren Charakter, wann sie Männer sind.*)

Springen heißt, seinen Körper durch angestrengte Muskelkraft mit Heftigkeit durch die Luft fortschnellen. Geschieht der Sprung bloß durch die Schnellkraft der untern Glieder: so ist es ein reiner; kommen dagegen Arme und Hände dabey zu Hülfe, so ists ein gemischter Sprung. Beyde Arten des Sprungs

---

*) Die Griechen rechneten den Sprung ἅλμα zum Fünfkampfe, und er machte bey ihnen auch einen Theil der kriegerischen Gymnastik aus, in sofern ihn der Soldat gebrauchte, über Hindernisse wegzusetzen, oder selbst auf den Feind einzuspringen. Man sprang nicht immer befreyt von jeder Belastung, sondern nahm oft bleyerne Beschwerungen, ἁλτηρες in die Hände, an die Füße, auf die Schultern, bald sogar auf den Kopf; wie manche meynen, zur bessern Haltung des Gleichgewichts, oder zur Beförderung des Sprunges selbst. Alte Schriftsteller behaupten, daß Athleten mit diesen Gewichten besser sprängen, als ohne dieselben in die Hände zu fassen, und das ist denkbar; aber zur Haltung des Gleichgewichts scheinen sie mir höchst unnöthig gewesen zu seyn. Weit wahrscheinlicher waren diese Halteren oft Lasten, die man sich auflegte, um die Uebung zu erschweren. Diese bleyernen Gewichte wurden aber überdem noch zu eigenen Uebungen gebraucht, um Arme, Schultern und Brust zu stärken und auszubilden. Merkurialis gibt davon Abbildungen nach alten Gemmen. Es ist merkwürdig, daß eine Art dieser alten Halteren noch jetzt in England bey der Erziehung üblich ist. Alterthumsforschern ist es vielleicht neu, wenn ich ihnen sage, daß diese neuen Instrumente über den Gebrauch der Alten Aufschluß geben. — Man sprang übrigens in die Höhe, Tiefe und Weite. Im letzten Falle hieß der Anfangspunkt *Βατηρ*, das Ziel *Εσκαμμενα*.

kommen in ihren Zwecken überein; sie gehen nehmlich entweder in die Höhe, oder Tiefe, oder Weite; oder zugleich in die Höhe und Weite, oder Tiefe und Weite.

I. Von dem reinen Sprunge.

Füße und Beine sind das Fundament des Ganzen. Eben darum ist es rathsam, gerade diese Glieder voran und vorzüglich zu üben und zu stärken; weil alle andern Bewegungen von diesem Fundament unterstützt werden. Was will man mit einem Menschen machen, der, wie unsere Sprache so wahr sagt, noch über seine eigenen Beine fällt?

1. Der Sprung in die Höhe.

a. Elementarübungen. — Es sind vorzüglich die Muskeln der Füße, Waden und Schenkel, die den Sprung jeder Art bewirken. Alles, was fähig ist, diese Theile ohne weitere Kunst zu üben, ist Elementarübung. Ich will folgende angeben von Stufe zu Stufe.

1. Die zartere Jugend übe man so beym Gehen, daß bey jedem Fortschritte der Körper auf der Fußspitze merklich emporgehoben wird, um die Schnellkraft jener Muskeln mehr auszubilden. Man könnte dieß das hüpfende Gehen nennen. — Noch weit übender ist der elastische Schritt, der ebenfals ganz allein mit den Fußspitzen ausgeführt wird. Er ist gleichsam ein stetes Forthüpfen, wobey die Füße bey jedem Schritte ein Paar Zoll von dem Boden aufspringen. Indeß nähmlich der linke Fuß ein wenig aufhüpft, greift der rechte um einen Schritt vor, faßt nur auf einen Augenblick den Boden, denn nun hüpft er sogleich auf, indeß der linke Fuß um einen Schritt vorgreift. Durch dieses fortgesetzte Benehmen entsteht ein ununterbrochenes Forttanzen, durch welches die untern Glieder ungemein elastisch gemacht werden. — Hierauf folge

2. Das Hüpfen. Die Brust heraus, die Arme in die Seiten gestützt, die Knie ganz steif, die Beine geschlossen, schnellt sich die kleine Person, einzig und allein auf die Fußspitzen tretend, in ganz kleinen, aber schnell hintereinander folgenden, Fortsprüngen vorwärts. Lernen die Muskeln nach und nach hierbey ausdauern, so kann man

3. Zum Anschlagen übergehen. Die gerade Stellung des Körpers ist wie bey dem Hüpfen. Das Anschlagen ist entweder einfach oder doppelt. Bey jenem kommt es darauf an, die abwechselnden Füße mit ziemlicher Schnelligkeit zu heben und damit an das Gesäß zu schlagen. Es sind die Muskeln der Schenkel, die dabey in Anspruch kommen, und die Kniegelenke, die beweglicher gemacht werden sollen. Die dadurch erlangte Fertigkeit geht bald so weit, daß die Ferse ohne allen Schwung ganz willkührlich an das Gesäß gelegt werden kann *). Bey diesem wird mit beyden Füßen zugleich angeschlagen. **) Die Wirkung ist ganz dieselbe; aber diese Uebung ist weit heftiger. Man kann bey beyden Fällen die Anschläge zur Wette auf eine Zahl setzen; 60 einfache, und 24 doppelte Anschläge setzen schon ziemlich in Athem. Bey beyden Uebungen muß der Niedersprung der Füße an den Boden durchaus auf die Fußspitzen geschehen, und kaum hörbar seyn. Ganz dieselbe Uebung kommt auch bey dem Tanze im Seil, im Strick und Reifen vor.

4. Das Hüpfen auf einem Beine. Diese Uebung hat weit weniger Werth, weil sie mit einem Worte zu einseitig ist. Man kann ja wohl die Kleinen bisweilen üben, eine kleine Strecke, erst auf diesem, dann auf jenem Beine allein, zu überhüpfen, weil es in vielen Fällen gut ist, auf einem Fuße fortschreitend das Gleichgewicht nicht zu verlieren; jedoch es als Uebung anzuwenden, welche Dauer und Schnell-

---

*) Bey den Griechen πηδᾶν.

**) πηδᾶν auch βιβασις.

kraft der untern Glieder bewirken soll, dazu sind obige weit fehlerloser berechnet.

b. Der Sprung selbst. Vorrichtung: Der Platz muß 20 Schritt frey seyn. Es ist angenehm, wenn man Baumschatten hat; aber es ist auch gut, keinen zu haben, um Sonnenhitze ertragen zu lernen; überdem hat es mir die Erfahrung stets bestätiget, daß diese Uebung, so wie manche andere, nie besser von Statten geht, als bey heißem Wetter. Der Boden sey etwas abhängig nach der Gegend, wohin man springt; die Bewegung wird dadurch erleichtert. Aber es ist auch gut, bisweilen in entgegengesetzter Richtung zu springen, um die Wirkung der Schwerkraft kennen und beurtheilen zu lernen. Springt man mit einem Anlaufe von 10 bis 15 Schritten, so darf der ganze Weg nicht glitschig seyn, am wenigsten auf der Stelle, wo man zu laufen aufhört und den Aufsprung selbst macht. Hier muß der Boden mit Sand etwas überstreuet werden, der den Füßen einen sichern Tritt gewährt. Will man noch mehr thun, so richte man die Bahn des Anlaufes so ein, daß sie sich von ihrem Anfange an nicht bloß etwas senkt, wie oben bemerkt ist; sondern daß sie sich nahe vor der Stelle des Aufsprunges wiederum etwas erhebt; wie die Durchschnittslinie Blatt I., Zeichn. 1 zeigt, wo a der Anfang der Bahn, und b das Ende oder die Stelle des Aufsprungs ist. Auf der Stelle des Niedersprungs c, das ist da, wo man den Sprung endigt, muß tiefer, lockerer Sand liegen.

Das zu überspringende Hinderniß muß so beschaffen seyn, daß es die Bewegung des Springenden nicht hemmt; er würde die Beine beschädigen oder sonst Schaden nehmen. Wir brauchen dazu ein leichtes Gestell, Blatt I., Zeichn. 2.

A und B sind zwey, mit Fußgestellen versehene Stäbe, Springpfeiler. Sie sind von dem Boden an bis zur höchsten Spitze in 10′ Leipz. getheilt. Vom zweyten Fuße an aufwärts zerfällt jeder Fuß in 6 Theile zu 2 Zoll, und jede zweyzöllige Abtheilung wird durch ein Loch bezeichnet, das durch den Stab gebohrt ist.

Die beyden eisernen Stifte x und x können in dem einen und andern Pfeiler beliebig hoch in die Löcher gesteckt werden. Auf ihnen ruhet die Schnur a b, welche durch die beyden mit Sande gefüllten Beutel c und d straff gezogen wird. Jeder Beutel ist etwa anderthalb Pfund schwer. Diese Schnur ist der Gegenstand, der übersprungen werden soll; sie fällt bey der Berührung mit den Füßen leicht herunter, oder gibt nach. Die Pfeiler stehn 10 bis 14 Fuß von einander, in der Gegend c der Bahn, Blatt I., Zeichn. 1. Damit die Pfeiler nicht umfallen, wird jedes Fußgestell mit einem hinlänglich wichtigen Steine beschwert.

Uebung selbst: —

1) Der Sprung ohne Anlauf. Wenn man mit einem Anlaufe von 10 bis 15 Schritten springen will, so muß dieser Raum in die gehörigen Schritte abgetheilt werden, hierzu gehört Augenmaß, das der Anfänger noch nicht hat. Er wird es zwar finden, wenn er nicht ganz ungeschickt ist, aber unter diesem Bemühen leicht seinen Anstand vergessen und sich üble Stellungen angewöhnen. Er darf sich daher anfangs bloß auf den Sprung ohne Anlauf einlassen, und muß damit auch in der Folge fleißig fortfahren. Diese Art des Sprungs hat 3 Momente, nähmlich den Vorsprung, den Aufsprung und Niedersprung: Der Springende stellt sich zwey Schritte vor die Schnur, diesen Punkt nennen wir a; die Mitte zwischen ihm und der Schnur heiße b. Er springt mit beyden, an einander geschlossenen Füßen von a nach b, und zwar durchaus nur auf die Fußspitzen. Dieser Vorsprung dient bloß dazu, um die Elasticität der Füße rege zu machen. Von b aus geschieht in demselben Augenblicke der Aufsprung über die Schnur weg. Man hüte sich, im Punkte des Aufsprungs, wenn auch noch so kurze Zeit, liegen zu bleiben; denn dadurch verliert man die beste Kraft zum Aufsprunge. — Der obere Körper ist bey dieser Art des Sprungs, wie bey der folgenden, zwar etwas vorwärts geneigt, aber dabey gerade, Rücken und Nacken keineswegs gekrümmt. Schenkel und Füße bleiben dicht zusammengeschlossen. Um hieran zu gewöhnen, läßt man oft

ein Steinchen zwischen die Füße nehmen, und damit übersetzen. Es ist sehr natürlich, daß die Arme beym Aufsprunge nach vorn und oben schnell heraufgerissen werden. — Der Niedersprung geschieht auf die Fußspitzen, und die Kniee werden dabey stark gebogen — Der gute Springer weiß seine Bewegungen so leicht einzurichten, daß man, selbst auf festem Boden, kaum etwas davon hört.

Aufgaben:

1) Der Anfängersprung; er reicht dem Springenden noch nicht bis an die Kniee. 2) Kniee-sprung. 3) Schenkelsprung, reicht bis in die Mitte der Schenkel. 4) Hüftensprung. 5) Sprung bis an die falschen Rippen. Dieselben Aufgaben werden schwieriger ohne Vorsprung.

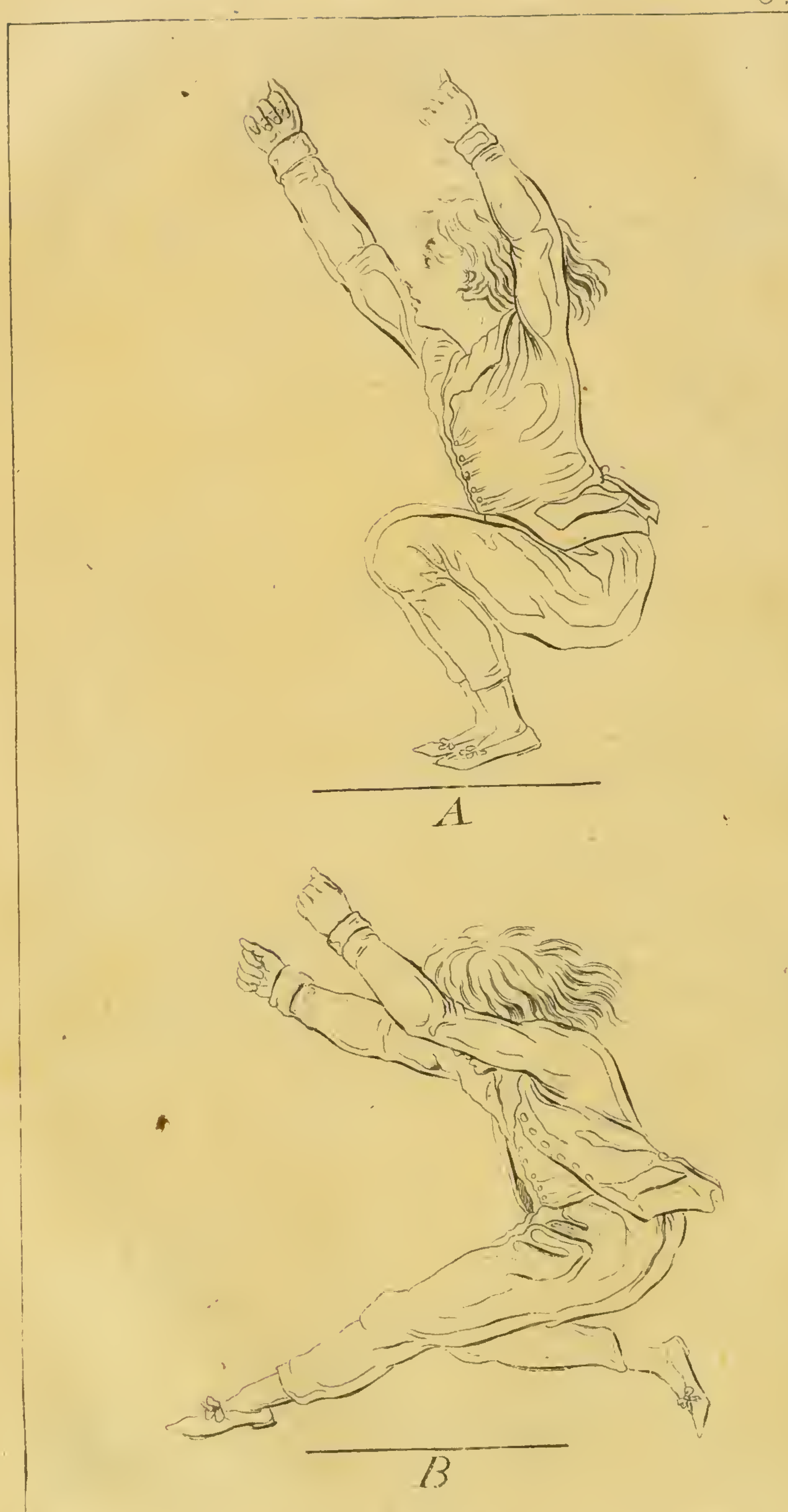
Facta. Die höchsten Sprünge dieser Art von den geübtesten Jünglingen gingen bis 50 Zoll.

2. Der Sprung mit Anlaufe. — Die ganze Uebung besteht aus dem Anlaufe, Aufsprunge und Niedersprunge. —

Der Anlauf ist ein leichtes, langsames Laufen, gleichsam ein gemächliches Fortschweben auf den Fußspitzen bis zu dem Punkte des Aufsprunges. Die Schnellkraft der Füße soll dadurch angeregt, am Ende der Bahn in dem abspringenden Fuße gleichsam schnell zusammengedrückt werden, um von dieser Stelle den ganzen Körper in die Höhe zu schnellen. Dieß ist sein Hauptzweck. Nebenbey gibt er dem Springer die Neigung nach vorn hinaus, damit er nicht bloß auf, sondern in einem Bogen über das Hinderniß (die Schnur) wegspringe. Der Anlauf darf nicht länger als 10 Schritt, und kann mehrentheils noch kürzer seyn.

Der Lauf geschieht in kurzen Schritten; das Auge ist mehr auf den Punkt des Aufsprungs als auf die Schnur gerichtet, weil diese nie einläuft, aber jener leicht verfehlt werden kann. Jeder Mensch gebraucht einen Fuß vorzugsweise, so wie eine Hand. Es liegt darin ein Vortheil und ein Nachtheil. Gebraucht man immer denselben zum Aufsprunge, so erhält er vorzügliche Kraft und man lernt höher sprin-




A
B

gen; verfehlt mans dann aber im Anlaufe und bringt den schwächern Fuß in die Stelle des Aufsprungs, so verunglückt der Sprung. Die Mittel dagegen sind: 1) Man lerne beyde Füße zum Aufsprunge gebrauchen, damit der eine an Kraft nicht gar zu sehr zurückbleibe. 2) Man mache den Anlauf in einem ungewöhnlichen Schritte, das ist, mit einer Art Forthüpfen, wobey der eine Fuß immer vorn, der andere hinten bleibt; 3) man übe das Augenmaß nur, so wird man nicht leicht fehlen, den gewohnten Fuß richtig in die Stelle des Aufsprungs zu bringen. Auf der richtigen Auffindung dieser Stelle kömmt übrigens viel an. Legt man ihn zu nahe vor die Schnur, so reißt man diese schon herab, ehe man noch die Höhe erreicht, zu welcher die Füße wirklich gelangen; zu weit von ihr, so ist man schon wieder im Sinken, ehe man über ihr weg ist. Wäre die Bahn des Springers so, daß seine Fersen genau einen Halbkreis, Blatt I., Zeichn. 3, a d b über die Stelle der Schnur s beschrieben: so könnte man c d den Radius des Sprunges nennen und die Regel geben, der Punkt des Aufsprungs a müsse um die Länge des Radius von c entfernt seyn. Allein jene Bahn ist kein Halbkreis, sondern davon bald so, bald so, verschieden. Ohne diesen Umstand näher zu entwickeln, was für die Praxis denn doch nur wenig helfen würde, nehme man es als Regel an: Der Punkt des Aufsprunges sey von der Schnur wenigstens halb so weit, als diese von dem Boden ist. Uebung wird auch diese Regel bald unnöthig machen.

Die Stellungen der Beine und Füße sind unmittelbar nach dem Aufspringen im Schweben über der Schnur sehr mannichfaltig, aber nur zwey sind richtig. 1. Die Gebogene; hier zieht der Springende mit dem aufspringenden Fuße auch augenblicklich den andern gleich und schließt ihn daran, die Kniee sind möglich stark gegen das Kinn hinaufgezogen, beyde Fußsohlen stehn gleich hoch. So schwebt er über der Schnur, wie in nebenstehender Zeichn. A angegeben ist. 2. Der Springer wirft, vom Augenblicke des Aufsprungs an, den nicht abspringenden Fuß voraus

und streckt ihn, so wie Bein und Schenkel, über der Schnur schwebend, gerade aus, so daß zwischen dem Schenkel und Oberleibe nur ein stumpfer Winkel Statt findet. Der andere unthätige Fuß bleibt hierbey anfangs hinter jenem, indem das Kniee gebogen ist. Diese Stellungsart heißt die gestreckte. Man sieht sie in Zeichn. B.

Der Niedersprung geschieht ganz wie bey dem vorigen Sprunge. Der Leib darf durchaus dabey nicht rückwärts gebogen werden; er muß vielmehr vorwärts geneigt seyn. Die Kniee werden dabey so stark gebogen, daß die Waden fast die Schenkel berühren. Die Beine und Schenkel sind dabey geschlossen; die Füße in der ersten Position.

Haltung des Körpers: — Bey der ganzen Uebung ist der obere Körper etwas vorwärts geneigt. Jedoch im Schweben über der Schnur mehr gerade. Die Kniee sind stark aufwärts gezogen, die untern Glieder zusammengeschlossen, die Arme reißen sich heftig nach oben hinaus. Die ganze Haltung sieht man in jenen Zeichnungen. Der Athem wird hier, wie bey allen möglichen Sprüngen, während des eigentilchen Sprungs selbst angehalten, und nach dem Niedersprunge allmählig entlassen. Dieß ist jedem ohnedem schon natürlich.

Fehler des Springenden sind, wenn er den Anlauf ungestüm macht; vom Aufsprung an die Beine auseinander, oder über der Schnur seitwärts reißt, den Rücken und Nacken niederkrümmt, nicht gleichzeitig mit beyden Füßen niederspringt u. s. w. Der Uebungslehrer muß dieß zu verhindern suchen, dadurch, daß er die Angehenden so lange ohne Anlauf springen läßt, bis ihnen die richtige Stellung zur Gewohnheit geworden ist, daß sie nicht Höhen überspringen dürfen, die über ihre Kräfte gehen, daß er sie fleißig seitwärts und vorwärts beobachtet. Ueberhaupt zeigt der rechte Springer bey dieser Uebung mehr Gelenkigkeit und ungesuchte Kraft der Schenkel und Beine, als gewaltsame Anstrengung des ganzen Körpers. Das Zeugniß großer Geübtheit ist nur in der Leichtigkeit und im guten Anstande zu suchen.

Abänderungen: — 1) Man hängt über die Schnur einen Apfel, oder so etwas, und läßt ihn beym Ueberspringen erhaschen. Man läßt die Schnur ganz weg und springt, mit und ohne Anlauf, nach einem Apfel oder dergleichen.

2) Man verlangt, daß sich der Springende über der Schnur wie ein Kreisel umdrehe. Hierzu gehört einige Uebung, die damit anhebt, daß der Anfänger im Stillstehen einen Aufsprung macht und sich dabey um seine Achse zu drehen sucht. Kann er dieß fertig, so versucht er dasselbe mit einem leichten Anlaufe, oder Vorsprunge von ein, zwey Schritt. Nun macht er denselben Sprung über die niedrige Schnur, indem der Anlauf nach und nach verlängert und die Schnur erhöhet wird.

3) Der Springer macht den Anlauf zwar gerade, den Sprung selbst aber schreg, als wenn er einem Hindernisse ausweichen wollte.

4) Man beschwert die Hände des Springenden mit ein Paar Pfunden, um den Sprung zu erschweren. Ein Paar mit Sand angefüllten Beutel können hier die Stelle der griechischen Haltern (ἁλτῆρες) am besten vertreten.

5) Im Sprunge über die Schnur schlägt der Zögling einen Reifen unter den Füßen weg. Ueber den Tanz im Reifen kommt unten eine eigene Anweisung vor. Hier nur so viel: Im Anlaufe wird der Reifen vor das Gesicht zum Durchschlagen bereit gehalten, so daß der Laufende hindurch sieht, und der Durchschlag geschieht schnell nach dem Aufsprunge; in dem Augenblicke, wo die Füße über der Schnur sind, muß der Reifen zwischen beyden durchgehen und beym Niedersprunge wieder vor dem Gesicht stehen.

Aufgaben. 1) Schenkelsprung, d. i. über die Höhe bis zur Mitte der Schenkel. 2) Hüftensprung. 3) Sprung bis zur Höhe der falschen Rippen. 4) Herzgrubensprung. 5) Halsgrubensprung. 6) Kinnsprung. 7) Augensprung. 8) Sprung über die eigene Höhe. 9) Schenkelsprung mit völligem Umdrehen. 10) Hüftensprung eben so. 11) Schenkelsprung unter Durch-

schlagung des Reifen. 12) Hüftensprung desgleichen. 13) Sprung bis zu den falschen Rippen desgleichen.

Facta. Gunnar, ein vornehmer Isländer, (erzählt die Niala Saga Kap. 19) sprang höher in die Luft als er selbst groß war, und zwar mit seiner ganzen Waffentracht. *) Die meisten Knaben und Jünglinge lernten springen bis zur Höhe ihrer Herzgrube, manche bis zur Halsgrube und zum Kinn. Einige sahe ich denn doch, die ihre eigene Höhe überspringen lernten, und darunter war vorzüglich ein kleiner Däne, der 5 Fuß sprang und nur eben so hoch war.

2. Der Sprung in die Weite.

Bey diesem Sprunge soll der Körper, entweder bloß durch die Schnellkraft der untern Glieder, oder vermittelst dieser und eines heftigen Anlaufes zugleich, über einen Raum in die Weite fortgeschnellt werden. Diese Art des Sprungs geschieht daher wiederum entweder ohne oder mit einem Anlaufe. Der erste ist ungemein übend, vorzüglich für die Muskeln der Füße, Beine und Schenkel, und der letztere nicht bloß hierdurch, sondern weil er zugleich viel Augenmaß und unter Umständen auch jugendlichen Muth erfordert.

a) Ohne Anlauf. — Man kann auf dem Uebungsplatze einen Graben von der Tiefe eines Fußes anlegen und zwar so, daß er nach dem einen Ende hin spitzig zuläuft, indeß auf dem andern die Ufer sich immer mehr von einander entfernen. So erhält man Gelegenheit zu kürzern und längern Sprüngen. Der Uebende stellt sich mit geschlossenen Füßen auf das eine Ufer; seine ganze Last ruhet auf den Fußspitzen, der ganze obere Körper ist vorwärts geneigt, beyde Ar-

---

*) L. Engelstoft's treffliche Einladungsschrift: Om den Priis, oldtidens Skandinaver satte paa Legemsövelser 2c. Kiöbenhavn 1801. Ich werde öfter darauf hinweisen.

me werden gleichzeitig einmahl vor= und einmahl rück=
wärts geschwenkt, dann von hinten her nach vorn hin=
aus heftig fortgerissen, so daß dabey der obere Kör=
per weit nach vorn hinausstrebt und niederfallen wür=
de, wenn nicht in diesem Augenblicke unter kräftiger
Abschnellung der Füße die untern Glieder einen so star=
ken Abstoß bekämen, daß die Beine wiederum dem
obern Körper zuvoreilten. Aufgaben sind hierbey:
1) Der Sprung über die eigene Leibeslänge. 2) Der
Sprung über anderthalb Leibeslänge. Ganz hierher
gehört ferner:

Der fortgesetzte Sprung. Er war schon,
wie oben bemerkt worden, bey den Alten gebräuchlich.
Wir wählen eine Bahn, deren Länge nach Fußen ge=
nau bestimmt ist, 80, bis 100 Fuß lang. Kein stei=
niger harter Boden, vielmehr ein trockner, wolliger
Rasen, auf dem die Füße nicht leicht gleiten. Der
Springer stellt sich auf den bestimmten Anfangspunkt
der Bahn und springt von diesem, gerade unter dem=
selben vorhin bemerkten Benehmen, so weit fort, als
er kann. Auf seinem neuen Standpunkte wiederholt
er dasselbe und so immer fort bis ans Ende der Bahn.
Diese Uebung ist angreifend, besonders für mehrere
Muskeln der Schenkel.

Aufgaben. 1) Wer vollendet, bey gleicher
Leibeslänge, die Bahn mit den wenigsten Sprüngen?
— oder wie vorhin. — Factum. Eine Bahn von
86 paris. Schuh durchsprangen nicht sonderlich geübte
Knaben in 18 bis 14 Sprüngen. Einer in 13, und
dieser war nur 4′ Leipz. groß.

b) Mit Anlaufe. — Dieser Sprung ist einer
der heftigsten, und im gemeinen Leben, zumahl in
manchen Gegenden, einer der anwendbarsten. Die
Bahn des Sprunges wird auf folgende Art zubereitet.
Blatt I. Zeichn. 4 zeigt die Bahn im Durchschnitt. Der
Absprung in a sey fester Boden; b ein kleiner Graben,
damit jeder Springende gezwungen ist, gerade in a
abzuspringen. Von a bis d sey 20 Fuß. Die Stre=
cke von c bis d 14 Fuß lang und 3 bis 4 breit aus=
gegraben, dann mit tiefem, lockern Sande ausgefüllt.
Diese Vorrichtung ist durchaus nöthig. Durch kleine

numerirte Stäbchen bezeichnet man am Rande hin von Fuß zu Fuß die Weite. — Der Sprung hat drey Hauptpunkte: den Anlauf, Absprung und Niedersprung.

Der Anlauf wird gemacht von x her nach a. Er geschieht, auf festen, nicht schlüpfrigem Boden, oft 10, oft 15, oft 20 Schritt weit, aber mit kleinen Schritten und mit wachsender Schnelligkeit, die auf dem Punkte des Absprungs den höchsten Grad erreicht. Der Körper ist stark vorwärts gebogen, große Schritte müssen durchaus vermieden werden; denn sie vermindern die Kraft des Absprungs merklich.

Der Absprung geschieht mit einem Fuße auf der Stelle a. Es ist sehr gut, sich ein sicheres Augenmaß zu erwerben, damit man durch den Anlauf gerade den Fuß auf die Stelle bringe, mit welchem man abzuspringen gewohnt ist; aber auch den Grundsätzen der Gymnastik gemäß, daß man auch den andern Fuß zum Abspringen gebrauchen lerne. — Es ist bekannt, daß ein geworfener Körper die längste Bahn dann macht, wenn er unter einem Winkel von 45° geworfen wird. Dieser Grundsatz gibt einiges Licht über diese Art des Sprunges. Ein kleiner Springer, der durchaus nur 11 Fuß sprang, gewann auf einmahl 2 und sprang mithin 13′, als man ihm die Schnur zwischen b und c quer vorzog und er dadurch genöthigt wurde, den Absprung höher zu nehmen. Die Sache ist sehr begreiflich, er dachte, wie es gewöhnlich ist, nur auf Erlangung einer großen Weite, und erreichte sie nicht, weil er nicht begriff, daß sie nur durch den Aufsprung bis zu einer gewissen Höhe zu erreichen wäre. Der Umstand gab Anlaß zu genauern Untersuchungen, von denen das Resultat ist: man spanne Anfängern, damit sie sich gut gewöhnen, die Schnur gut so hoch, als das Knie des Springers, und zwar so weit hinter dem Absprungsort a, als diese Höhe beträgt, indem man ihr noch einen guten Fuß zugibt; wäre mithin die Kniehöhe 24 Zoll, so würde die Entfernung der Schnur von a 36 Zoll seyn müssen. Nach jenem mathematischen Grundsatze läßt sich nicht genau verfah-





C

ren, weil die Höhe des Sprunges immer größer seyn muß, als die Schnur gespannt ist.

Der Niedersprung hat bey der oben gegebenen Einrichtung auf dem Sande gar keine Schwierigkeit. Die Füße sind geschlossen, die Knie gebogen, der ganze obere Körper ist vorwärts geneigt. Die Fersen berühren den Boden zuerst, und treten mithin am tiefsten ein. Nach diesem, nur einen Augenblick dauernden Niedersprunge folgt ein leichter Aufsprung, begleitet von einigen kurzen Schritten, um das Fortschießen des Körpers nicht durch einen einzigen Stoß zu tödten, sondern gemach absterben zu lassen. — Ist die Stelle des Niedersprungs aber nicht zubereitet wie hier, sondern nimmt man die Oertlichkeit, wie man sie findet, so ändert sich hiernach die Haltung der Füße beym Niedersprunge. Im Allgemeinen gilt da die Regel, mehr auf die Fußspitzen zu springen, zumahl wenn die Stelle hart und horizontal ist.

Fehler sind: Das zu starke Vorwerfen der Füße, so, daß der Springende sich nach dem Niedersprunge setzt; das Vereinzeln der Füße beym Niedersprunge, anstatt daß beyde völlig zugleich den Boden berühren sollten.

Haltung des Körpers. Sie wird deutlich durch einen Blick auf die nebenstehende Zeichnung C.

Aufgaben: — 1) Der Sprung von 2 Leibeslängen. 2) Von drittehalb Leibeslängen. 3) Von drey Leibeslängen. 4) Um die Wette, bey gleicher Größe der Personer. 5) Um die Wette, und zwar bey Spannung der Schnur bis zur Höhe der Hüften.

Erfahrungen. Der Isländer Skarphedin sprang über den Fluß Merkrfliot 12 Ellen, die Ufer waren gefroren und glatt! *)

Der Sprung von drittehalb Leibesübungen wird von Knaben und Jünglingen leicht gelernt; aber auch die Ausführung des Sprunges von 3 Leibeslängen ist mir ziemlich oft vorgekommen, und zwar bis zu einer Länge von 14, 15, 16 und 17 Leipz. Schuh.

*) Erzählt nach Engelstoft die Saga. Kap. 93.

Der Uebungslehrer wird sehr wohl thun, seine Zöglinge nicht bloß an eine bestimmte Oertlichkeit zu gewöhnen; sondern sie oft, wenn die Gelegenheit es zugibt, über Bäche oder seichte Gräben springen zu lassen, nicht nur, damit ihr jugendlicher Muth ein wenig auf die Probe gestellt werde, sondern vorzüglich auch darum, damit sie die mannichfaltigen Verschiedenheiten des Lokalen mehr und mehr beurtheilen lernen. Bey einiger Uebung wird hier gewöhnlich mehr geleistet, theils weil man die Füße nicht gern durchnässen will, theils weil man hier den Absprung gewöhnlich höher wählt, als der gegenüberliegende Ort des Niedersprungs ist. Der Geübte geht hier leicht über drey Leibeslängen hinaus.

3. Der Sprung in die Tiefe.

Ich glaube nur wenig über den besondern Nutzen dieser Uebung sagen zu dürfen; man vergegenwärtige sich die so häufig im menschlichen Leben vorkommenden Fälle: so wird man sich von selbst davon überzeugen. Feuersgefahr treibt uns zu den Fenstern unsers Hauses hinaus; ein unvorsichtiger Stoß nöthigt uns, von einer Höhe herab zu springen; wildgewordene Pferde zwingen uns, vom Wagen herab durch einen Sprung Sicherheit zu suchen; wir kennen diese gewaltsame Bewegung gar nicht und brechen Arme oder Beine. Ich sah oft Knaben 9 Fuß hoch herab springen, aber einen ungeübten Jüngling von einer Höhe von etwa 3 Fuß herabfallen und daß Schlüsselbein zerbrechen. Ueberdem verfehlen wir die wichtigern Zwecke der Gymnastik bey dieser Uebung gewiß nicht, sie erfordert Muth und Entschlossenheit.

Es kömmt hier darauf an, daß man den Sprung mit der kleinsten Gewaltäußerung auf den Körper thue. Dieß beruhet auf der Beschaffenheit des Bodens, der elastisch oder weich genug seyn muß, und auf der Haltung des Körpers selbst. Man wählt dazu einen tief mit Sande überdeckten Boden, oder auch einen feuchten Moos- oder Rasengrund. Um die Höhe zu veranstalten, ist auf dem Uebungsplatze entweder eine Er-

höhung von Erde aufgeworfen, oder ein sandiger Hügel im Durchschnitt abgestochen, und die abgeschnittene Seite wird zum Herabspringen gebraucht. Durch diese Einrichtung läßt sich der Sprung nach und nach erhöhen; man fängt die Uebung nicht weit vom Fuße des Hügels an und rückt die Stelle des Absprungs nach und nach immer mehr und mehr nach dem Gipfel hinauf. So treibt man den Sprung bald bis zu einer Höhe von 6′ und darüber, und lernt den Körper dabey gehörig im Gleichgewicht erhalten. — Da unsere Grundsätze nicht wollen, daß wir uns vermöge des Hanges zur Uebung in Gefahr begeben und etwa gar die Probe zum zweyten Stock herausmachen sollen, so gehe diese Uebung nicht zu höhern Graden als etwa 9 Fuß höchstens, schon bey 9 Fuß Höhe kann man die Haltung des Körpers gut genug lernen. Dafür wähle man aber nicht immer weichen Boden, sondern für Geübtere bey mäßigen Höhen auch mitunter harten. — Ist der Standpunkt so beschaffen, daß man die Hände daselbst anschlagen kann, wie z. E. beym Sprunge vom untersten Aste eines Baumes, oder aus einem Fenster u. dergl.: so ergreift der Springer die Stelle des Absprungs mit den Händen, läßt den ganzen Körper in die Tiefe hinab und gewinnt dadurch der Höhe 4 bis 5 Fuß ab.

Der Körper muß beym Herabspringen etwas zusammengebogen werden, damit der Stoß des Bodens sich nicht in gerader Richtung durch das Rückgrad fortpflanze. Eben deßhalb muß man nicht auf die Fersen, sondern auf die Ballen der Zehen springen. Hierdurch kann man die fehlende Elasticität des Bodens fast ganz ersetzen. Aber der Springende muß sich auch hüten, sich nicht zu stark und erschlafft zusammen zu biegen, damit die Knie nicht gegen das Kinn stoßen.

Eine der allgemeinsten Vorsichtsregeln der ganzen Gymnastik heißt: Nicht nach Tische! Aber ich muß hier ganz besonders darum bitten, daß man doch nie nach Tische von Höhen herabspringe. Auch die Zunge muß man bey dieser Uebungsart vorzüglich in Acht nehmen.

---

4. Der Sprung in die Weite und Tiefe.

Es würde unserm Zwecke zuwider seyn, diesen Sprung in irgend einem auffallenden Grade üben zu lassen. Die beste Gelegenheit biethet die Wirklichkeit in einem Bache oder Graben dar, der an seinem Ufer höhere mit entgegengesetzten tiefen Stellen hat. Es ist genug, hier den Knaben zu üben, damit er seinen Körper auch in solchen Fällen behandeln lerne. Ist er geübt in den obigen Sprungarten Nr. 2 und 3, so wird er sich hier sehr leicht finden. Es wäre Ueberfluß mehr darüber zu sagen.

II. Von dem gemischten Sprunge.

Jede Art dieser besondern Gattung des Springens hat das Eigenthümliche, daß in dem Augenblicke des Auf- oder Absprunges die Hände dabey auf einen unterstützenden Körper gesetzt werden. Da hierdurch die Last des Körpers sehr merklich erleichtert wird, indem hier nicht bloß die Muskelkräfte, der untern, sondern auch der obern Glieder gebraucht werden, so wird eben dadurch der Sprung fast nach jeder Richtung hin, ohne alle Gefahr, beträchtlicher. Die hierher gehörigen Arten sind folgende:

1. Das Voltigiren.

Eine, wenn ich mich recht erinnere, sehr verschriene Uebung; aber nach meiner Erfahrung eine der gefahrlosesten und übendesten für erwachsene Knaben und Jünglinge; ja eine der schützendesten in mancher sehr gefährlichen Lage. *) Freunde, ich bitte euch, nicht immer Möglichkeiten gegen mich aufzustellen, gegründet auf Uebertreibungen, die ja immer unächt sind;

---

*) Schwerlich würde der Verfasser noch jetzt dieß schreiben, wenn er nicht Gegenwart und Uebung genug besessen hätte, von einem kollerig gewordenen Pferde, das eine steile Anhöhe herunter stürzte, herab zu voltigiren.

sondern immer das Schrittweise und wohl Ueberlegte, Gemäßigte vorauszusetzen. Das ist hier und überall die Bedingung. Wollt ihr dann eine Uebung, die den Körper robust, stark, flink und gewandt in allen seinen Theilen macht, und hierin, ich darf es wohl sagen, alle andern übertrifft, so könnt ihr keine bessere wählen als diese.

Voltigiren heißt, seinen Körper, vermittelst eines Vorsprungs, von dem Boden aufschnellen, und ihn, in eben dem Augenblicke, durch Aufstützung der Hände auf einen feststehenden Gegenstand, einen solchen Schwung geben, daß dadurch das Ziel des Sprungs mit Leichtigkeit erreicht wird. Dieses Aufsetzen der Hände, theils zur Erleichterung, theils zur bestimmten Richtung des Sprungs, gibt dem Voltigiren seinen Hauptwerth; denn eben dadurch, daß die Direction des schwebenden Körpers nicht bloß, wie bey den vorigen Sprungarten, von den Füßen herstammt; sondern vorzüglich in den Händen und Armen liegt, erhält diese Uebung für den Körper mehr Bildendes, als irgend eine andere. Zum vorläufigen bessern Verstehen des Obigen, für den ganz Unkundigen folgendes: Man stelle sich 2 gute Schritte von einem feststehenden, langen, aber ganz schmalen Tisch, auf eine Stelle die wir a nennen. Die Mitte zwischen a und dem Tische sey b. Man mache gleichzeitig mit beyden Füßen einen leichten Vorsprung von a nach b; springe hier auf den Fußspitzen augenblicklich wieder auf und setze beyde Hände stützend auf den Tisch: so werden die Füße mit großer Leichtigkeit zwischen die Hände auf den Tisch zu setzen seyn u. s. w. Oder man setze nach einem solchen Vorsprunge die Hände mehr in die Mitte auf, und werfe die gestreckten Beine seitwärts über den Tisch weg jenseits zu Boden u. s. w. Ich glaube man wird nun eine deutlichere Vorstellung gewonnen haben.

Da der Zweck des Voltigirens ursprünglich nur für einen Reitenden berechnet ist, der die Tücken eines schlimmen Pferdes durch schnelles und mannichfaltiges Auf- und Abspringen zu besiegen hat: so liegt allen hierher gehörigen Uebungen ein sogenanntes Vol-

tigirpferd zum Grunde, das unförmlich und grob genug aus Holz verfertigt, mit Leder und Haar überpolstert, und so eingerichtet ist, daß es in einem geräumigen Saale am Boden fest, allenfalls auch höher, oder niedriger, geschraubt werden kann. Selbst der Sattel ist durch zwey auf der Maschine errichtete Sattelbogen, denen ich jedoch, zumahl zu unserm Zwecke, zwey an eben den Stellen befestigte eiserne und mit Leder gepolsterte Biegel vorziehe, nachgeahmt.

Jetzt kommt es darauf an, folgende Erläuterungen ganz zu fassen, um die Angaben der Uebungen zu verstehen. Die allgemeinen Hauptactionen des Springenden sind:

1. Der Anlauf. Er ist nur bey heftigern Sprüngen nöthig, die, um es im Allgemeinen anzudeuten, über das Pferd hinüber, oder doch ziemlich weit über dasselbe hingehen. Um z. B. von hinten her sich auf das Kreuz zu setzen, braucht der Anlauf nicht so stark zu seyn, als um in den Sattel, auf den Hals, oder gar über das Pferd weg zu kommen. Er besteht daher oft nur in wenigen, oft in 6, 8 und mehr schnellen Schritten. Man merke sich dieses: es ist Zeichen der Geübtheit, wenn man sich des Anlaufs nicht bedient, sondern mit bloßem Vorsprunge auskommt, wo ein anderer Anlauf nöthig hat. Uebrigens ist er bey den Seitensprüngen von zweyerley Art. Der gerade geht von der Seite her gerade auf das Pferd, mehrentheils gegen den Sattel oder das Kreuz; der schräge dagegen in diagonaler Richtung gegen den Sattel, und zwar entweder von vorn oder von hinten, d. i. schreg neben den Vorder- oder Hinterfüßen weg. Bey den Kreuzsprüngen geschieht der Anlauf immer gerade auf den Schweif.

2. Der Vorsprung. Der Anlauf endigt sich stets in den Vorsprung. Die Füße, welche bisher vereinzelt liefen, springen vereinigt auf eine Stelle (wir nannten sie oben b) nieder auf die Fußspitzen. Hierdurch, so wie durch die zugleich eintretende Kniebeugung und schnelle Streckung, hebt sich der Körper springend von dem Boden. Die Stelle des Vorsprungs ist gewöhnlich einen Schritt oft weniger von dem Pfer-

de abwärts. Mit diesem Vorsprunge vereinigt sich in seiner Wirkung

3. Der Aufschlag. Das Aufschlagen geschieht entweder mit einer, oder mit beyden Händen, und zwar in dem Augenblicke, da die Füße den Boden verlassen. Der Aufschlag ist Nachhülfe des Vorsprungs durch Stützung auf die Arme. Die Stellung der Hände ist hierbey immer naturgemäß, und man wird nicht irren, wenn man sie so aufsetzt. Nur in allen den Fällen, wo sie sich auf einen der Sattelbogen stützen und den Körper schwebend halten, werden sie so angeschlagen, daß die Daumen auf der Seite stehen, wohinaus man sieht, folglich nach dem Kopfe des Pferdes hin, wenn das Gesicht dorthin gerichtet ist, und nach dem Schweif hin, im entgegengesetzten Falle. Diese, sonst ungewöhnliche Drehung der Hände ist darum nöthig, weil dadurch die Ellenbogen mehr unter den Leib gewendet werden, um diesen zu stützen.

4. Die Setzung. Erfolgt nach dem Aufschwingen ein Niedersetzen auf das Pferd, so ist es durchaus nie der Fall, daß der Körper dabey auf das Pferd unmittelbar niederfällt, denn hierdurch würde man Schaden nehmen können; es gibt vielmehr zwey Mittel, dieses zu verhüten. Das erste die Schwebung auf Händen und Armen, die den sinkenden Körper unterstützen und ihn schwebend erhalten, so daß er das Pferd gar nicht berührt. Das zweyte die Schließung, oder der Schluß mit den Waden. Diese findet häufig dann Statt, wenn der Sprung den Körper in die gewöhnliche Lage eines Reitenden über das Pferd bringt, so daß die Beine an den Seiten herabkommen. In diesen Fällen ergreifen die Hände jederzeit ihren Stützungspunkt und die Waden schließen drückend an das Pferd an. Gewöhnlich kommt es dann gar nicht einmahl zum Sitzen, sondern man schwingt sich wiederum hinab.

5. Der Herabsprung. Träges Herabwälzen vom Pferde findet nie Statt. Die Lage des Springenden sey zuvor welche sie wolle, immer fassen die Hände zum Herabspringen ihren festen Punkt, sie stützen

den Körper und er schwingt und schnellt sich durch einen geregelten Sprung zu Boden; aber

6. Im Niedersprunge fällt er nie auf die platten Füße und steifen Kniee, sondern auf die Zehen bey einer mäßigen Kniebeugung. Die Beine sind dabey geschlossen. — An diese Erläuterungen schließe ich noch einige allgemeine Bemerkungen über:

Die Haltung des Körpers bey den obigen Actionen.

Das Auge haftet nicht auf dem Punkte des Absprunges, denn diesen lernen die Füße bald von selbst finden, sondern vielmehr auf dem Punkte, den die Hände zu ergreifen haben, weil auf ihm der Sprung vorzüglich beruhet. — Alle Bewegungen geschehen ohne Geräusch, auf den Zehen; ein Niedersprung macht sehr wenig Getöse. Die Haltung des Körpers bleibt immer anständig. Die untern Glieder sind, während des Sprunges selbst, so viel als möglich in den Knieen gestreckt, und wo es seyn kann, auch geschlossen. Nur Hände und Waden haben allein das Recht, das Pferd zu berühren; Ausnahmen machen nur die Fälle, wo es zum Sitzen oder Stehen auf dem Pferde kommt, in allen andern schwebt man nur über dem Pferde. — Die Kleidung sey leicht, besonders für Anfänger, und nirgends spannend; eine Weste, aufgestreifte Arme oder eine leichte Weste mit Aermeln, dünne Bänderschuhe ohne Absätze. Aber der Geübte gewöhne sich auch an vollständige Kleidung und Stiefeln. Da die ganze Uebung nur für den Reiter ersonnen wurde, so werden die Sprünge gewöhnlich nur von der linken Seite des Pferdes gemacht, weil sie die Seite des Aufsteigens ist. Diese Beschränkung ist am wenigsten in pädagogischer Rücksicht zu billigen. Man lerne von beyden Seiten gleich gut voltigiren, damit die Glieder und Muskeln nicht einseitig gebildet werden.

Da die Voltigirsprünge ziemlich mannichfaltig und verschiedenartig sind, so ordnet man sie gewöhnlich systematisch. Alle zerfallen in zwey Hauptarten, nehmlich in Seitensprünge, und in Kreuz- oder Croupensprünge; denn alle können so geschehen, daß der Springende den Vorsprung, ohne oder mit

Anlauf, von einer der Seiten des Pferdes nimmt, und sich durch den Aufsprung auf oder über das Pferd fortschnellt; oder er thut dasselbe von hinten über den Schweif des Pferdes hin. Jede Unterart dieser Hauptarten belegt man mit französischen Nahmen, so hat man Echappés, Pommaden, Volten, Ecartés, Revers, Croisés u. s. w. Die Eintheilungsgründe dieser Unterarten sind sehr unlogisch aufgefaßt, theils vom Sattelknopfe, (pomme) theils von Haltungen des Körpers, woher mögen nun gar die Esquillettes seyn? Bey einem Gegenstande, der das Wohl der Menschenrepublik nicht betrifft, wird man mir ja wohl einige Freyheit gestatten. Da gerade die Hände beym Voltigiren durchweg der Grund sind, da sie den einzigen Stützungspunkt machen, auf dem der, durch die Füße abgeschnellte, Körper sich hebt und auf hundert Arten drehet und schwingt: so nehme ich keinen Anstand, diese zum Fundament der Eintheilung zu machen.

Die Hände werden bey den verschiedenen Voltigirsprüngen so angewendet:

A. Daß sie den Körper heben, stützen und dirigiren, bis die Füße den Ruhepunkt finden. Ich nenne diese Sprünge Handfeste. — Sie sind von zweyerley Art:

1. Die Hände und Arme stützen den Springer auf gewöhnliche Weise, so daß die Brust dabey nach unten gewendet ist, und der Springer auf die Hände herab sieht. Unverwandte Sprünge.

2. Oder so, daß die rücklings ausgestreckten Hände den Körper stützen indem der Rücken den Händen zugekehrt ist, und der Springer nach oben hinaus sieht. Verwandte Sprünge, kurz Wendungen.

B. Daß sie wiederum den Körper heben, stützen und lenken, aber sich auch lüften, um ein, oder beyde Beine, oder selbst den Rumpf in ihren Schwingungen freyen Durchgang zu gestatten. Ich nenne die hierhergehörigen Uebungen Sprünge mit Handlüftungen, kurz weg Lüftungen.

C. Daß sie den Körper völlig und allein tragen und im Gleichgewicht halten; Gleichgewichtshaltungen.

Sehr leicht ließen sich diese 3 Hauptgattungen noch weiter zergliedern; für unsern Zweck ist obiges vollkommen hinreichend.

Elementarübungen. — Es sind vorzüglich die Hände und Arme, die Füße und Beine, die Muskeln des Kreuzes und des Bauches, welche beym Voltigiren in Anspruch genommen werden. Es sind daher voran fleißig solche Uebungen vorzunehmen, welche, ohne künstlich zu seyn, jene Theile in Action setzen und stärken. Dahin sind folgende zu rechnen:

1) Zur Uebung der untern Glieder der reine Sprung aller Art, vorzüglich der Sprung ohne Anlauf, wie er oben angegeben worden. Ferner der Sprung in die Tiefe, höchstens nur von 3, 4 Fuß auf festem Boden, aber so, daß durch den Gebrauch der Zehen und die gehörige Kniebeugung der Niedersprung kaum hörbar wird.

2) Zur Uebung der Arme und Hände, so wie der Rücken- und Bauchmuskeln, ist a) das Heben um die Wette vortrefflich. Der gymnastische Balken, der weiterhin bey den Uebungen des Gleichgewichts beschrieben wird, ist hierzu sehr bequem. Eine ganze Reihe von Zöglingen setzt sich reitend auf ihn; doch so, daß immer einiger Raum zwischen den Uebenden bleibt. Auf das Kommandowort des Uebungslehrers stützen alle die Hände vor sich nieder auf den Balken, und heben dadurch den ganzen Körper aufwärts, so hoch als möglich. So schwebt jeder in reitender Stellung über dem Balken. Die Knie- und Fußgelenke sind dabey ganz gerade gestreckt. Es kommt darauf an, wer diese Stellung am längsten aushält. Einige Wenige können diese Uebung auch auf dem V Pferde gleichzeitig vornehmen. — b) Eben so anstrengend und übend für Hände und Arme ꝛc. ist das Gehen auf den Händen. Ich meyne hier nicht das kubistische Kunststück, welches bekanntlich den Menschen umkehrt, sondern etwas ganz anderes. Die Sache wird mit zwey Worten deutlich. Man nehme ganz die Stellung

an, wie bey der vorigen Uebung, aber anstatt ruhig auf der Stelle zu bleiben, gehe man auf den Händen vorwärts. Häufig habe ich auf diese Art wohl 24′ durchgehn gesehen. Auch diese Uebung ist auf dem V Pferde gleich ausführbar. — c) Das Drehen, beym Voltigiren die Pirouette, sollte man gleichfalls häufig als Vorübung gebrauchen. Die Hände stützen sich auf einen der Sattelbogen und halten den Körper schwebend in reitender Stellung, wobey die untern Glieder weit von einander getrennt, gestreckt und möglichst emporgehoben werden müssen. In dieser Haltung bewegt man die untern Glieder, durch Drehung und Versetzung der Hände, in einem horizontalen Kreise über dem Pferde herum. — d) Das Schwingen der untern Glieder. Der Uebende stützt sich mit beyden Händen auf einen der Sattelbogen und schwebt in reitender Stellung. Jetzt schwingt er die Beine hinterwärts über das Pferd auf und versucht es, damit zusammen zu schlagen, ohne dasselbe zu berühren; jetzt schwingt er sie, so daß sie erst auf eine, dann wiederum, daß sie auf der andern Seite des Pferdes herabhangen. — e) Das Aufstehn durch Handstützung. Die Person stützt beyde Hände auf den vordern Bogen. Sie schwebt wie vorhin, und gibt sich den Schwung so, daß beyde Füße im Sattel zu stehen kommen. Dieß ist sehr leicht. Schwieriger wird es dadurch, wenn die Hände nicht auf den Bogen, sondern auf das Kreuz des Pferdes, oder auf den obigen Balken gestützt werden. Anfangs ist es vielen bloß durch vorläufiges Vor- und Rückwärtsschwenken der Beine möglich, das Kreuz so weit hinauf zu schwingen, daß die Füße dicht hinter die Hände zu stehen kommen. Andere lernen es bald, daß sie ohne allen Schwung die Füße an jenen Platz heraufziehen. — Genug der Vorübungen; aber man verabsäume sie nicht, die eigentlichen Uebungen werden dadurch sehr erleichtert werden. Ehe ich zu diesen fortgehe, muß ich die Erklärung einiger Abkürzungen voranschicken, die im folgenden zur Schonung des Raumes häufig vorkommen werden.

A bedeutet Anlauf. — V Vorsprung. — R rechte Hand. — L linke Hand. — R B rechtes Bein. — L B linkes Bein. — P Pferd. — S 1 der vordere Sattelbogen. — S 2 der hintere Sattelbogen. — beyde S beyde Sattelbogen. — beyde H beyde Hände. — b B beyde Beine.

I Seitensprünge.

A. Handfeste.

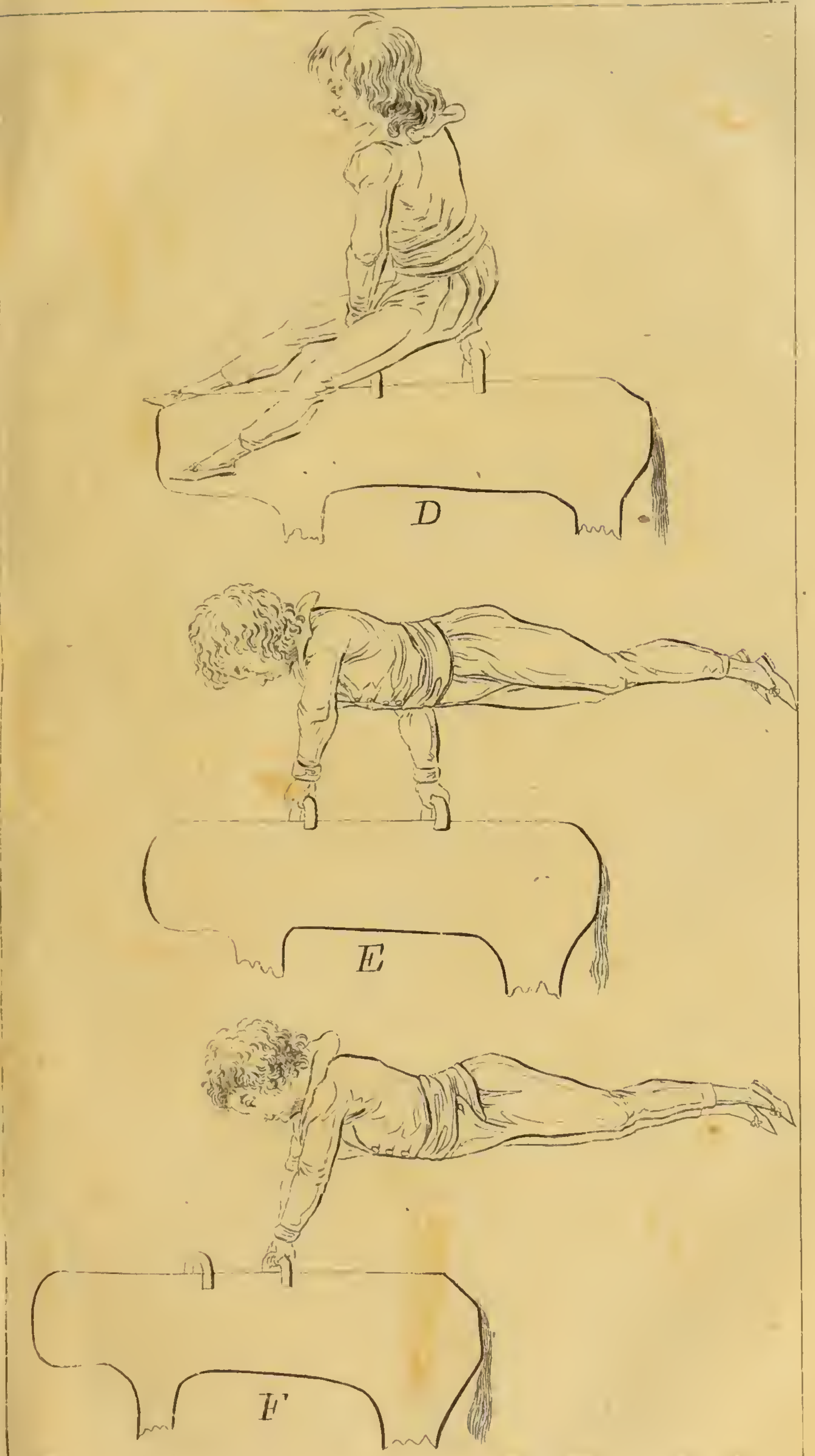
a) Unverwandte. — Bloß auf das Pferd gehen folgende:

1. Sprung in den Sattel. Gerader A, V und Aufschlag der beyden H auf beyde S. Hierdurch hebt sich der Körper senkrecht, und das R B streckt sich schnell über den Sattel durch. So schwebt man reitend, Zeichn. D und setzt sich sanft in den Sattel nieder. Man springt unter rückgängiger Bewegung wieder herab, oder wählt irgend einen andern Herabsprung, deren mehrere in der Folge vorkommen werden.

2. Sprung quer in den Sattel. Wie vorhin, A, V und Aufschlag der beyden H auf beyde S; starke Hebung des Körpers; beyde B gehn durch den Sattel, so daß man quer sitzt. — Zurücksprung: Man kann entweder auf demselben Wege zurückspringen, oder auf folgende Art: Die auf beyden S gestützten Hände heben den Körper, man zieht das linke Bein zurück; unter Schließung der Waden ergreift auch die R den S 1, beyde B machen einen starken Aufschwung über die Croupe hinauf, schließen sich und springen links zu Boden, wobey die R den S 1 verläßt.

Beyde Sprünge 1 und 2 lassen sich hinter den Sattel auf die Croupe machen, wenn die L den S 2 faßt und die R sich auf die Croupe stützt; und umgekehrt auch auf den Hals des P.

3. Sprung in den Sattel. Die L faßt S 1. — Mit V stützt sich die R in den Sattel, und das R B schwingt sich über das Kreuz. Man schwebt nun in reitender Stellung über dem Sattel, gestützt auf beyde H. — Zurücksprung: Entweder man schwingt das R B gestreckt wiederum über die Croupe zurück; oder


D
E
F



oder man schließt die Waden, die R ergreift den S 1 und man springt zu Boden wie bey Nr. 2. — Oder: Man setzt die R unter Wadenschlusse auf S 1, hebt die L hoch auf, schlägt sie stützend auf den Hals, und schwingt sich mit gestreckten B herab.

Derselbe Sprung ist anwendbar zwischen S 1 und dem Halse, so wie zwischen S 2 und der Croupe.

4. Sprung in den Sattel. A schräg von hinten; B und Aufschlag der R auf S 2; Schwingung des R B über S 1, und in diesem Augenblicke Stützung der L auf S 1: so ist man reitend und schwebend über dem Sattel, nach Zeichn. D, in welchen man sich niederlassen könnte. Zurücksprung; starke Hebung auf beyden H. Zurückschwingung des R B über S 1 unter Loslassung der L. So kommt man zu Boden, indeß die R an S 2 festbleibet.

5. Sprung in den Sattel, stehend. Gerader A; B und Aufschlag der beyden H auf beyde S u. s. w. wie bey Nr. 2. Anstatt aber die Füße wie dort durch den Sattel gehn zu lassen, werden sie bloß aufgesetzt. Zurücksprung: Auf demselben Wege.

Ueber das Pferd.

6. Sprung über den Sattel. Gerader A; B und Aufschlag beyder H auf beyde S; Aufschwung der beyden geschlossenen B, gestreckt und hoch über das Kreuz des P weg. Indem dieß geschieht (Zeichn. E) verläßt die R den S 2, damit der Körper durch kann, und man springt zu Boden, so daß die L am S 1 haftet und das Gesicht mit dem P in gleicher Richtung hinaussiehet.

7. Derselbe Sprung über das Kreuz oder den Hals ergibt sich von selbst.

8. Sprung durch den Sattel. Gerader A; B und Aufschlag beyder H auf beyde S. Beyde B gehn gleichzeitig über den Sattel weg zwischen den Armen durch, und im Niedersprunge wird dem Körper durch einen Nachstoß mit den beyden H nachgeholfen, so daß er jenseits zu Boden springt, ohne das P zu berühren.

b) Verwandte Sprünge, oder Wendungen, (Volten) auf das Pferd.

9. Sprung in den Sattel. Schräger A von hinten; B und Aufschlag der R auf S 2; gestreckte Schwingung des R B über den Hals und den S 1. So wie die größte Höhe erreicht ist, ergreift die L stützend den S 1, und man schwebt mit gestreckten B reitend über dem Sattel, (Zeichn. D) so daß man sich nun ohne Stoß setzen könnte. Niedersprung: Ehe noch andere Herabsprünge gelernt sind, der schon oben bey Nr. 2 angegebene, nämlich: Schließung der Waden; die R auch auf S 1; Aufschwingung beyder B über die Croupe hinauf und dann seitwärts herab.

10. Auf die Croupe. Unter schrägen A von vorn einem B und dem Aufschlage der L auf S 2 bringt derselbe Sprung das L B über die Croupe weg, auf welche sich die R im Sinken stützt. Zurücksprung: Das L B wird, während einer starken Hebung vermittelst der Hände, über die Croupe zurück geschwungen, indem die R gleichzeitig das Kreuz verläßt. So kommt man wieder zu Boden; wobey die L am S 2 haftet.

Ueber das Pferd.

11. Sprung über die Croupe. Schräger A von vorn; B und Aufschlag der L auf S 2; Beyde B schwingen sich geschlossen und gestreckt über das Kreuz weg, wobey das Gesicht des Springenden von den Händen obwärts nach oben hinaus gerichtet ist. Im höchsten Schwunge faßt die R den S 2, indem die L ihn verläßt. Man kommt zum Niedersprunge jenseits neben S 2 und sieht hinter das Pferd hinaus.

12. Ueber den Sattel. Derselbe Sprung bringt unter einem schrägen A von hinten, einem Aufschlage der R auf S 2 über den Sattel weg zur Rechten des P nieder.

B. Sprünge mit Handlüftung. (Esquillettes) — Auf das Pferd.

13. Sprung in den Sattel: B und Aufschlag beyder H auf beyde S. Hierdurch wird der Körper vor dem Sattel hinaufgeschnellt. Die Person ruht hier mehr auf der R und drehet sich etwas links; denn das R B schwingt sich jetzt unter der gelüfteten L und über S 1 weg, und indem nun die L augenblicklich den verlassenen Platz wieder ergreift, so schwebt der Springer

reitend über dem Sattel, wie in obiger Zeichn. D, und kann sich nun gemächlich setzen. Zurücksprung: Der gewöhnlichste geht denselben Weg zurück, nämlich der gehobene Körper stützt sich mehr auf die R, das R B erhält einen Aufschwung über S 1 weg, wobey die L völlig los läßt. So springt man, indeß die R am S 2 bleibt, frey nieder. — Schwieriger ist der Zurücksprung, indem man in der oben bestimmten Lage die Last mehr auf die L legt, und das R B unter der gelüfteten R und über die Croupe zurückschwingt, um mit beyden Füßen gleichzeitig den Boden zu erreichen.

14. Quer in den Sattel. B und Aufschlag beyder H auf beyde S. Beyde B werden geschlossen; über das Kreuz geschwungen, wobey der Rücken des Springenden nach unten liegt und beynahe die ganze Last auf der L ruhet. Indem die beyden B über die Croupe gehen, lüftet sich die R, damit der Leib über den S 2 passiren kann, und ergreift dann sogleich ihren vorigen Platz wieder. So läßt sich der Springer quer in den Sattel nieder. Zurücksprung: Entweder auf demselben Wege unter rückgängigem Benehmen zurück; oder weit leichter unter einer neuen Hebung des Körpers dadurch, daß man beyde B gleichzeitig durch den Sattel zurückzieht und zu Boden springt.

15. In den Sattel: Anfänglich ganz wie bey Nr. 13, aber anstatt das R B aus seiner herabhangenden Stellung gleich über den S 1 zu werfen, gibt man ihm erst einen starken Aufschwung über die Croupe, und schwingt es von dort wiederum zurück, zwischen dem L B und der Seite des P durch, unter der gelüfteten L und über den S 1 weg ꝛc. worauf man ebenfalls reitend in Sattel kommt nach Zeichn. D.

Ueber das Pferd weg.

16. Ueber den Sattel. Gerader A und B. Beyde H auf beyde S; starke Schwingung der beyden geschlossenen und gestreckten B über die Croupe, wobey die Brust nach oben steht und die L rücklings stützt. Jetzt da die B ihren höchsten Punkt erreichen wollen, lüftet sich die R, um den Körper durchzulassen, und ergreift; so wie dieß geschehen, wiederum ihren alten

Platz, wobey die L den S 1 verläßt und die Füße den Boden finden, so daß der Springende jetzt jenseits des P steht und hinter ihm hinaussieht.

17. Derselbe Sprung geht unter gehörigen Abänderungen auch über den Hals.

18. Ueber den Sattel in die Stelle des Vorsprungs zurück: Gerade A. B und Aufschlag beyder H auf S 1 und 2; Schwingung der beyden geschlossenen B über die Croupe und die beyden S weg zu Boden. Daß hierbey erst die R und gleich darauf die L gelüftet, und jedesmahl wieder an den vorigen Platz gebracht werden müsse, lehrt schon der Weg, den die B zu machen haben.

19. Aehnlich dem vorigen: Grade A, B beyde H auf S 1 und 2 gestützt; Aufschwingung des R B über die Croupe hinauf, (um wie bey Nr. 15 mehr Schwungkraft zu gewinnen) und dann wiederum zurück zwischen dem ruhigen L B und der Seite des P durch über S 1 und 2, wobey die Hände sich lüften, so wie über das Kreuz weg, zu Boden.

C. Gleichgewichtshaltungen.

20. Die Balancen bestehn darin, daß der völlig gerade und horizontal ausgestreckte Körper auf dem, unter den Leib gestützten, rechten Arme in Gleichgewichte schwebend erhalten wird, wobey die R sich auf S 2 stützt und L an dem S 1 haftet. Diese Haltung des Körpers wird für jeden starken Knaben und Jüngling ausführbar seyn, ob sie gleich schon viel Kraft der Arme voraussetzt. Weit schwieriger wird die Sache, wenn man in der eben angegebenen Lage die L von dem S 1 losläßt und sie horizontal über den Hals des P hinausstreckt; denn jetzt hat die R die ganze Last des Körpers allein zu tragen; was nur für starke Jünglinge ausführbar seyn möchte. Ich sehe keinen sonderlichen Vortheil in dieser Uebung.

II. Kreuz- oder Croupensprünge.

A. Handfeste, unverwandte. — Auf das Pferd. —

21. Sprung auf das Kreuz. — Durch A, B und Aufschlag beyder H, auf das Kreuz schwingt sich der Körper hoch auf, und schwebt mit getrennten B reitend über der Croupe auf beyden H. Die Waden schließen sogleich, und beyde H ergreifen den S 2. — Niedersprung: Die Arme heben den Körper hoch auf, man gibt den gestreckten und aus einander gespreiz= ten B durch ein Paar vorläufige Schwingungen nach vorn und hinten, einen starken Aufschwung nach hinten hinauf, wo sie sich schließen, beyde H geben einen kräf= tigen Nachstoß und der Springer kommt in einem ge= streckten Bogen hinter dem Pferde zu Boden. Zeich= nung F.

22. In den Sattel. Alles so wie bey Nr. 22, nur verstärkter und mit dem Zusatze, daß nach dem Aufschlagen beyder Hände auf die Croupe, (wobey sie näher nach den S 2 hin zu setzen sind) und indem der Körper die größte Höhe erreicht hat, die Hände von dem Kreuze absetzen und den S 1 ergreifen, wobey die Waden an den Sattel schließen. — Niedersprung: Entweder gerade so wie bey Nr. 21, wozu der Abstoß und die Schwingnng aber so stark gemacht werden muß, daß man das P nicht berührt; oder auf irgend eine andere oben schon angegebene Art aus dem Sattel zu kommen. (Die Verstärkung dieses Sprungs bringt den Geübtern nicht bloß auf den Hals, sondern auch über das ganze P weg; ich muß es den Jugendfreunden überlassen, ob dieß nicht aus der pädagogischen Mittel= straße hinausführe; es kommt theils an auf die Größe des Pferdes, theils auf die springende Person.)

23. Verkehrt auf das Kreuz. A, B und Aufschlag beyder H auf die Croupe, wie bey den vo= rigen Sprüngen; aber die B gehen nicht getrennt an beyden Seiten der Croupe hin, sondern beyde schwin= gen sich am rechten Hinterschenkel des P aufwärts; das R B trennt sich hier und geht, unter Drehung des Körpers, allein über den Sattel weg, so daß man nun auf die H gestützt, verkehrt in reitender Stellung über dem Kreuze schwebt. Herabsprung: Man kann beyde B durch einen starken Aufschwung über dem Sattel vereinigen und seitwärts, rechts oder links

herabspringen; oder durch gehörige Schwingung der B und einen Nachstoß mit beyden H über die Croupe, oder bey einiger Drehung auf der Seite niederkommen.

24. Stehend auf das Kreuz. Durch A, B und Aufschlagung der H auf die Croupe hebt sich der Körper, die Füße gehn seitwärts neben den Schenkeln des P hinauf und treten auf die Croupe. Niedersprung: Beyde H ergreifen S 2, beyde B gehn an den Seiten herab und schließen mit den Waden, dann erfolgt der Zurücksprung wie bey Nr. 21. Oder: man setzt beyde H vor den Füßen nieder auf die Croupe, schwingt, auf sie gestützt, die beyden geschlossenen Beine hoch nach hinten hinaus und gelangt unter einem Abstoße mit den Händen, zu Boden. Oder: Die auf S 2 gestützten H heben den Körper und beyde B setzen sich in den Sattel. Man richtet sich auf, und setzt hierauf die Hände auf den Hals. Jetzt verlassen die Füße den Sattel, und springen gespreizt, so daß sie auf beyden Seiten des Halses durchgehen, zu Boden. Dieser Sprung, den man gewöhnlich den Froschsprung nennt, muß weit genug gemacht werden, um das vordere Ende des Pferdes nicht zu berühren.

Unter Uebergehung mancher andern Voltigirsprünge glaube ich, unserm Zwecke gemäß, hier die Gränze annehmen zu müssen. Wenigstens sind die obigen vollkommen hinreichend, den Körper der Jugend vielseitig zu üben.

Es ist nicht bloß gewöhnlich, sondern auch sehr nöthig, daß der Aufseher der Jugend dem Uebenden die gehörigen Hülfen gebe. Es würde zu weitläuftig seyn, diese Hülfen bey jedem Sprunge anzugeben, und diese Angaben würden überdem häufig nicht passen. Im Allgemeinen läßt sich nur so viel bestimmen. Der Helfende steht immer so, daß er der Bewegung des Springenden nicht hinderlich wird; er beobachtet vorzüglich die stützenden Arme und Hände, um sie im Falle des Abgleitens zu fassen; er gibt keine Hülfen, wo sie nicht nöthig sind. Eine kurze Beobachtung wird übrigens jeden leicht zurecht helfen.

Das Voltigiren auf dem gymnastischen Balken

Darf ich hier nicht übergehen. Das Voltigirpferd ist nicht der einzige Gegenstand, an welchem die Sprünge dieser Art geübt werden können; ja es darf es allein auch nicht einmal seyn; weil das Voltigiren durch Anwendung auf mancherley Gegenstände des gemeinen Lebens an praktischer Nützlichkeit gewinnt, und hierzu eignen sich alle die Dinge, die einen festen Stützungspunkt für die Hände gewähren. Der Fall, wo die Gefahr uns zwingt, nicht bloß von einem Pferde, sondern auch über die Seitenwände eines Wagens hinaus oder hinein, oder über irgend ein Hinderniß plötzlich wegzuspringen, ist nicht selten. Man sollte daher diese sehr bildende Uebung auch bisweilen auf diesen und jenen andern Gegenstand anwenden. Der Geübte springt mit Leichtigkeit über einen Schlagbaum, oder über eine Wand, die beynah von gleicher Höhe mit ihm selbst ist; er setzt eben so leicht über einen Tisch von gewöhnlicher Breite weg. Unter allen oben angeführten Voltigirsprüngen ist vielleicht kein einziger so anwendbar auf solche und ähnliche Fälle, als der oben unter Nr. 6 angeführte, so wie dann ferner auch noch Nr. 5 u. 8, nebst einigen andern. Sehr bequem zu dergleichen ausgewählten Voltigirübungen ist der gymnastische Balken, der eigentlich nur zur Uebung in der Haltung des Gleichgewichts bestimmt ist, und weiter unten näher angegeben werden wird. Die Uebungen, welche hier vorgenommen werden können, sind theils einige der oben angeführten Elementarübungen, (S. 147) nämlich

1) Das Heben um die Wette. 2) Das Aufstehn durch Aufstützung der Hände. Diese beyden Uebungen können von vielen gleichzeitig auf das Kommando Wort des Uebungslehrers ausgeführt werden. Bey dieser zweyten sitzen die Personen alle reitend auf dem Balken, jede so weit von dem Nachbar, daß Niemand gehindert wird. Die ganze kleine Action hat zwey Tempi nämlich a) alle heben beyde Hände gestreckt über den Kopf indem der Aufseher das Zeichen mit der Hand aufwärts gibt; b) sie stützen sie dicht

vor sich nieder und schwingen, bey gebogenen Knien, das Kreuz so aufwärts, daß die Füße dicht hinter den Händen stehen, so wie der Aufseher niederwinkt. 3) Das Gehen auf den Händen, wie es am angeführten Orte angegeben ist. Die eigentlichen Voltigirsprünge selbst, welche leicht und sicher auf dem Balken ausgeführt werden können, sind folgende:

1. Der Sprung in den Sattel oben Nr. 3 nach einem Vorsprunge werden die Hände neben einander auf den Balken gestützt und das rechte Bein schwingt sich hoch hinüber, worauf man sich ohne allen Stoß, auf die Hände gestützt, reitend niederläßt. Diese Uebung kann von mehrern zugleich nach Kommando vorgenommen werden. Die Tempi sind a) Ausstreckung der Rechten über den Kopf hinaus; b) Vorsprung und Aufschlag der Hände auf dem Balken.

2. Der Sprung über den Balken. (oben Nr. 6) Gleichfalls ausführbar von mehrern zugleich nach Kommando.

3. Der Sprung stehend auf dem Balken. (oben Nr. 5) Eben so nach Kommando.

4. Der Sprung über den Balken. (oben Nr. 12) Ist am sichersten nur einzeln ausführbar. Die Hülfe gibt der Aufseher dem Uebenden auf der entgegengesetzten Seite des Balkens, er faßt nämlich den Arm, den der Springende zuerst aufsetzt.

5. Der Sprung über den Balken. (oben Nr. 8) Man nehme die Personen gleichfalls nur einzeln. Da hier die Sattelbogen fehlen, so werden die Hände nur so weit von einander, daß die Beine zwischen durch können, auf den Balken gesetzt. Der Aufseher steht jenseits und gibt die Hülfe im nöthigen Falle am Arme.

2. Der Gesellschaftssprung.

Dieser Sprung ist eine Art des Voltigirens, nämlich der Sprung über das ganze Pferd, angewandt zur Ueberspringung einer feststehenden Person. Diese, durch die Fortdauer ziemlich angreifende, Uebung macht der Jugend viel Vergnügen, und ist gewöhnlich mit

vielem Gelächter verbunden. Sie befördert die Gewandtheit des Körpers, und erfordert selbst einigen Muth, wenn sie Sprünge erfordert, die über eine Höhe von 5 Fuß gehn. Die Gesellschaft, welche ziemlich gleich an körperlicher Länge seyn muß, ordnet sich in eine Reihe hinter einander. Die Personen seyen a, b, c, d, e, f, g, h. Eine jede stützt die Hände auf ihre Knie und nimmt folglich eine gekrümmte Stellung an. Die Ellenbogen werden angeschlossen und der Kopf wird stark auf die Brust gesenkt. Ist die Gesellschaft schon gut geübt, so bleibt der Kopf eines jeden von der folgenden Person nur einen, im entgegengesetzten Falle, um zwey Schritte entfernt. Die Uebung besteht darin, daß jeder, wenn die Reihe an ihn kommt, über alle Personen nach und nach wegsetzt. a macht den Anfang. Er stützt sich, indem er einen kleinen Vorsprung macht, mit beyden Händen sanft auf den Rücken des b, und setzt mit gespreizten Beinen über ihn weg, daß er mitten im Sprunge in der Stellung eines Reitenden über b erscheint. Ist b auf die Art übersprungen, so wird zwischen b und c der Vorsprung wiederholt, und eben so über c weggesetzt. Indem auch a jetzt über d springt, richtet sich auch b auf, und machts dem a völlig nach; ihm folgt der Reihe nach c u. s. w. Jeder stellt sich, wenn er alle übersprungen hat, vorn an die Reihe in die erwähnte gekrümmte Stellung, so daß a alsdann nach h zu stehen kommt. Der Niedersprung geschieht durchweg mit geschlossenen Füßen. — Ist die Gesellschaft gut geübt und steht jeder nur einen starken Schritt von dem andern: so ist der Vorsprung nicht nöthig, sondern der Niedersprung dient zugleich zum Vorsprunge. Dann geht die Uebung schneller und mit weit mehr Gewandtheit von Statten. Um sie zu einem höhern Grade zu treiben, fällt die gekrümmte Stellung nach und nach weg, und man springt über die völlig aufrecht stehende Person, doch ist dieß ohne einen kleinen Anlauf und Vorsprung nicht wohl thunlich, und die stehende Person muß den Kopf auf die Brust neigen.

Vorsichtsregeln: Man erlaube nicht, daß Große sich mit Kleinen üben, für jene ists ohne Nutzen, und diese sind zum Widerhalt zu schwach.

Sind die Personen noch nicht geübt: so stellt sich der Uebungslehrer an die Seite dessen, der übersprungen werden soll, und gibt am Arme die nöthige Hülfe.

3. Der Sprung mit dem Stabe. *)

Zu den gemischten Sprüngen gehört diese Uebung, weil die Hände und Arme dabey mitwirken. Sie ist eine Art des Voltigirens, wobey der Springende den feststehenden Gegenstand zur Aufstützung nicht vorfindet, sondern ihn mitbringt, und ihn zur Unterstützung des Sprunges anwendet, gerade an der Stelle, wo er will. Da diese Unterstützung durch einen Stab gewährt wird, dessen Basis gleichsam nur ein Punkt ist, so liegt hier nicht bloß die Kraft der untern und obern Glieder zum Grunde, sondern vorzüglich die Kunst der Haltung des Gleichgewichts. Nun scheint die Sache sehr schwierig, allein sie scheint es nur theoretisch, praktisch ist sie es nicht. Diese Art

---

*) Auch den Alten war diese Uebung wohl bekannt, obgleich ich nirgends eine Spur gefunden habe, daß sie in den Gymnasien üblich gewesen sey. Verdient hätte sie es nicht bloß in pädagogischer, sondern vorzüglich auch in militärischer Hinsicht. Daß die Alten diesen Sprung übten, sieht man aus Ovid's Metamorph. VIII. 366, wo Nestor sich vermittelst seiner Lanze auf die Zweige eines Baumes schwingt, um dem Calydonischen Eber zu entkommen. (Man sehe die Ueberschriftsworte dieses Abschnitts) Späterhin muß diese Uebung sehr gewöhnlich geworden seyn. Kaiser Justinian hob die Hasardspiele auf und bestimmte weislich die Spiele, welche erlaubt seyn sollten. (Leg. ; et 3. Cod. de aleatoribus.) „Dundaxat autem ludere liceat *Μονοβολον*, *κοντομονοβολον*, *κοντανον κονταχα χωρις της πορπης*. Bulengerus de ludis veter. (Gronov. Thesaur. antiq. T. VIII. Pag 920) hält den *Κοντομονοβολον* für unsern Sprung: Existemem eos conto innixos fossas aut rivos transilisse, quod hodie fit. Eben so Dan. Souterus de aleatoribus Lib. V. Cap. 7. (Gronov. Thesaur. T. VII. Pag. 1107) *Κοντομονοβολον* est saltus conto suffultus, contus autem est hasta longior ac durior.

des Sprungs kann wiederum geschehen in die Höhe, Weite, und Tiefe, oder auch vereint in die Höhe und Weite und Tiefe und Weite.

a. Der Höhensprung mit dem Stabe. — Die Vorrichtung ist dieselbe, welche bey dem Höhensprunge (oben S. 156) angegeben worden ist, mithin ist es gar nicht nöthig, eine andre Bahn dazu einzurichten. Eben so werden die oben S. 156 beschriebenen Springpfeiler auch hier gebraucht, und wie bey jenem Sprunge so auch hier in die Gegend von c man sehe Blatt I. Zeichn. 1, gestellt, so daß die Schnur quer vor der Bahn durchgeht. Nur muß die Entfernung der Springpfeiler von dem Absprungsorte b etwas größer gemacht werden, als bey dem Sprunge ohne Stab; und diese Entfernung nimmt zu, je höher der Sprung wird. Da der Stab immer bey d eingesetzt wird, so entsteht hier bald eine kleine Grube durch den Stoß des Stabes; noch besser ist es, gleich vorsetzlich eine in den Boden zu arbeiten; denn sie hindert für immer das Ausgleiten des Stabes. Der Stab selbst darf nicht aus einem Brette geschnitten werden, denn er würde unfehlbar brechen, sondern er muß so gewachsen seyn, wie er ist; 7 bis 10 Schuh lang, und am untern dicksten Ende etwa 2 Zoll stark. Doch läßt sich dieß im allgemeinen nicht wohl bestimmen, da es sich nach der Größe des Springenden richtet. Am besten paßt sich zu einem solchen Stabe ein ganz gerader, fest gewachsener, bloß geschälter, oder nur wenig behobelter Fichtenstamm, welchen sich jeder so auswählt, daß er ihn mit Leichtigkeit führen kann. Ein solcher Stab läuft von selbst nach oben hin verjüngt aus. Bequemer wird er noch, wenn man ihn an seinem dicken untern Ende gleichfalls verjüngt bearbeitet, wie Blatt I. Zeichn. 5, in welcher von a bis b der natürliche Wuchs, und von b bis c die untere behobelte Stelle bemerkbar gemacht ist.

Elementarübung. Alles, was die untern und obern Glieder übt und stärkt, trägt dazu bey, den Zögling in diese Art der Uebung einzuleiten. Es ist folglich immer gut, wenn er schon mit den verschiedenen Arten des reinen Sprunges bekannt ist, und wenn er Hände und Arme durch die Elementarübun-

gen des Klimmens schon geprüft hat. Aber vorbereitender als irgend eine andere Uebung ist das Voltigiren. Indeß ist alles dieses nicht durchaus nothwendig als Vorübung, und folgende eigentliche Elementarübung ist allein schon hinreichend. Man stelle den Anfänger vor einen kleinen Graben, lasse ihn den Stab hineinsetzen und ihn so fassen, daß die Rechte oben, etwa der Höhe des Kopfes gleich, angelegt wird, die Linke den Stab unten ergreift, etwa in der Höhe der Hüften. Der linke Fuß steht auf dem Ufer, der rechte hinter ihm um einen Schritt von ihm entfernt. Er versuche es nun, indem er mit dem linken Fuße abspringt, (siehe Zeichn. G). Sein ganzes Gewicht auf den Stab zu legen und sich unter dieser Aufstützung auf das jenseitige Ufer hinüber zu schwingen. Sein Körper geht hierbey so neben dem Stabe weg, daß dieser links bleibt und er macht hierbey eine Wendung, die sein Gesicht im Niedersprunge dahin richtet, woher er kam. Die Schwierigkeit findet der Anfänger gewöhnlich immer nur darin, seine ganze Last dem Stabe anzuvertrauen; anstatt ihn im Sprunge dicht an sich anzuschließen, streckt er die Hände nach ihm aus und bleibt von ihm entfernt, und dadurch wird alles Auflegen unmöglich. Hat er jene angeschlossene Haltung und vermittelst derselben das Gleichgewicht erst gefunden, so wird er bald dreister. Er mag nun versuchen bey den folgenden Sprüngen die Beine immer mehr aufwärts zu schwingen. Kann er dieses mit Dreistigkeit, so werden die Hände nach und nach höher an den Stab angelegt, damit die Aufschwingung stärker werde. Alles dieß geschieht noch ohne Anlauf. Da dieser aber einer der schwierigsten Punkte bey dieser Uebung ist, so muß auch hierzu der Anfang gegeben werden. Der Sprung wird nie recht mit Kraft und Leichtigkeit ausgeführt, wenn nicht der abspringende Fuß auf die Stelle des Absprungs niedergesetzt wird, in demselben Augenblicke, wo man den Stab auf den Boden niederstützt. Um dieß zu lernen, stelle sich der Anfänger einen mäßigen Schritt vor jenem Graben auf den rechten Fuß; er hebe den linken mit dem Stabe gleichzeitig, setze




G
H

beyde gleichzeitig nieder, diesen in den Graben, jenen auf die Stelle des Absprungs, und schwinge sich so um den Stab an jenes Ufer. In der Folge mache er nach und nach einen Anlauf von zwey, drey u. s. w. mehr Schritten, wobey es immer Hauptsache bleibt, daß Fuß und Stab gleichzeitig auf ihre Zeitpunkte kommen. Ist das alles gelernt, und das ist bald geschehen, dann erst kann der Anfänger zum Ueberspringen der Schnur übergehen.

Die Uebung selbst läuft im Allgemeinen auf folgendes hinaus: Der Springende faßt den Stab in beyde Hände, er macht damit einen ziemlich heftigen Anlauf von a nach b hin, Blatt I. Zeichn. 1; er springt in b, oder schon etwas zuvor, heftig auf, schnellt vermittelst dieses Aufsprunges und durch eine kräftige Stützung auf den Stab den ganzen Körper so auf, daß er sich über die Schnur wegschwingt und jenseits derselben auf die Füße niederspringt, wobey der Körper des Springenden sich natürlich so wendet, daß sein Gesicht im Niedersprunge dahin gerichtet ist, woher er kam. Diese allgemeine Beschreibung bildet hier die Aufgabe, welche dadurch zu lösen ist, daß wir die darin enthaltenen Hauptmomente zergliedernd auseinander setzen. Diese Hauptmomente sind folgende:

1. Die Fassung des Stabes. Sie ist im Allgemeinen bekannt genug; die eine Hand faßt unten, die andere oben Zeichn. G. — Es ist sehr gleichgültig, ob jene den Stab so angreift, daß der Daumen, oder der kleine Finger nach oben steht. Man überlasse es der Gewohnheit eines jeden. Die obere kann und wird nie anders angelegt werden, als so daß der Daumen oben ist. Es kommt ferner gar nicht darauf an, ob die Rechte oder die Linke unten anfasset; dem Einen ist dieses, dem Andern jenes natürlicher, dabey muß man ihn lassen. Aber alles liegt daran, daß die unten liegende Hand den Stab nicht zu weit nach dem untern Ende hin festhält. Diese Stelle muß immer im Verhältnisse mit der Höhe des Sprunges stehen. Ist z. B. die Höhe des Sprunges 6′ so muß diese Hand wenigstens 5′ besser 5½ bis an 6′ von dem untern Ende des Stabes entfernt bleiben. Jeder ge-

langt sehr bald zu so viel Augenmaße, bey dem flüchtigen Anblicke der Höhe, die Hand verhältnißmäßig anzulegen. Die obere Hand richtet sich stets nach der untern und rückt folglich weiter am Stabe hinauf, wenn diese es thut.

2. Der Anlauf von 12 bis 15 Schritten wird in seinem Fortgange beschleunigter; anfangs ist er ein leichtes Hinschweben auf den Fußspitzen, er wächst an Schnelligkeit und ist am heftigsten kurz vor dem Aufsprunge. Von ihm hängt das Gelingen und die Leichtigkeit des Sprunges vorzüglich ab. Da der Ab- und Aufsprung immer nur mit einem Fuße geschehen kann, wie dieselbe Zeichnung G angibt, und gerade dieser in die richtige Stelle des Aufsprungs gebracht werden muß: so ist es auch nothwendig, die Schritte des Anlaufs so zu ordnen, daß der abspringende Fuß auf die richtige Stelle komme. Muß man im Anlaufe einen Rechnungsfehler der Schritte verbessern, d. i. ein Paar Schritte größer oder kleiner machen, als sie von selbst geworden wären: so wird der Sprung gewöhnlich schwerfällig und matt.

3. Die Einsetzung des Stabes und der Aufsprung müssen völlig gleichzeitig geschehen; denn eben dadurch wird es möglich, die Aufschwingung mit der größten Leichtigkeit bis zur größten Höhe zu bringen, weil nur unter dieser Bedingung die Kraft der untern und obern Glieder gleichzeitig combinirt wirken kann. — Die Einsetzung des Stabes geschicht nicht immer auf ein und eben derselben Stelle vor der Schnur. Bey ganz niedrigen Sprüngen von 4′ ist 1′ vor der Schnur schon hinreichend; bey höhern 1½′ bis 2′. Da nun aber die Stelle des Einsatzes durch die oben berührte Grube feststehend ist, so müssen die beyden Springpfeiler bey höhern Sprüngen etwas mehr nach der Stelle des Niedersprungs hingerückt werden; oder was ich für noch besser halte, die Pfeiler bleiben stets 1½ Leipz. von dem Einsatze des Stabs entfernt und jeder gewöhnt sich, alle Sprünge dabey zu machen, was gar keine Schwierigkeit hat. Weit wichtiger ist die gehörige Erlernung des Absprunges. Etwas ist davon schon oben bey der Elementarübung berührt.

Man springt nur mit einem Fuße ab, und zwar 2, 3, 4, 5, Leipz. vor dem Einsatze des Stabes, und dieser Fuß wird bestimmt durch die Anfassung des Stabes. Setzt nämlich der Springer die linke Hand unten an, so muß durchaus mit dem linken Fuße abgesprungen werden, Zeichn. G, und umgekehrt mit dem rechten, wenn er die Rechte unten an den Stab anlegt. Die Aufschwingung des Körpers wird hiernach auch völlig entgegengesetzt; mit dem linken Fuße schwingt man sich nämlich rechts um den Stab herum, d. h. so daß man den Stab zur linken behält, und so umgekehrt. Ist man hierauf gleich im Anfange nicht aufmerksam, und gewöhnt sich der Uebende, den falschen Fuß zu gebrauchen, so lernt er nie mit gehöriger Gewandtheit springen, weil die natürliche Wendung des Körpers im Aufschwunge dadurch gehindert wird.

4. Die Aufschwingung und Wendung. Die Aufschwingung des Körpers wird bewirkt durch die Kraft des abspringenden Beines, durch die Unterstützung der untern und den Zug der obern Hand, so wie endlich und vorzüglich durch den Trieb des heftigen Anlaufs, der, durch den Einsatz des Stabes plötzlich gehemmt, seine horizontale Richtung in eine schräg aufsteigende verändert, und dadurch den Körper des Springenden über die Schnur wegtreibt. Würden diese drey wirkenden Ursachen in größter Vollkommenheit vereint wirksam, so könnten sie den Körper zu einer Höhe hinauftreiben, die zum Bewundern wäre. Aber auch schon bey einer mäßigen, nicht ganz ungeschickten, Anwendung jener Kräfte wird die Aufschwingung keine Schwierigkeit haben, wenn nur die Regel befolgt wird: daß der Aufsprung des Fußes und der Einsatz des Stabes durchaus in der Directionslinie des Anlaufs geschehen müsse. D. h. wenn die Linie a b Blatt I. Zeichn. 6 die Directionslinie des Anlaufs anzeigt, so muß der aufspringende Fuß auch auf dieser Linie z. B. in c den Aufsprung machen, und der Stab muß in der Gegend d gleichfalls auf diese Linie eingesetzt werden. Der Sprung würde verfehlt werden, z. B. wenn zwar der Absprung richtig in c gemacht,

der Stab aber seitwärts in dem Punkte e eingesetzt würde. Ich mußte diesen Fehler genauer angeben, weil die meisten Anfänger in ihn verfallen.

Die Wendung des Körpers während der Aufschwingung ist aus mehrern Gründen nothwendig. Sie besteht im Allgemeinen darin, daß der Springende während des Sprunges sich so herumdrehet, daß sein Gesicht beym Niedersprunge gerade in die durchlaufene Bahn des Anlaufs hinsieht, kürzer, daß er hinsieht, woher er kam. Ohne diese Wendung würde der Sprung sehr unbeholfen ausfallen; der Springende würde sich weniger in seiner Gewalt behalten, er würde sitzend über der Schnur erscheinen und dadurch bey einer weit höhern Erhebung, als nach unserer Art nöthig ist, dennoch die Schnur herabreißen; weil gerade die stärkste Ausbiegung des Körpers, das Gesäß, der Schnur zugerichtet würde, anstatt daß nach unserer Methode gerade umgekehrt der eingebogene Unterleib sich im höchsten Schweben gegen die Schnur herabwendet. Endlich würde der Springer ohne jene Wendung nothwendig auf die Fersen springen müssen, was wider alle Regel ist. Eine anschauliche Darstellung der ganzen Bewegung des Springenden widersetzt sich fast jeder Beschreibung. Wenn man sich von der schneckenförmig aufsteigenden Linie Zeichn. 7 Blatt I. das Stück a b c d in seiner schrägen Aufsteigung herausdenkt, so hat man etwa die Bahn, welche die Füße des Springenden machen, wenn die Stelle des Absprunges in a und der Durchschnitt der Schnur in c gedacht wird. Man darf dann nur in d das weitere Aufsteigen beendigt denken, und von hier das Sinken der Füße bis zum Punkte des Niedersprungs f in der punktirten Linie fortsetzen, so hat man die Bahn der Füße einigermaßen deutlich. Nimmt man aus dieser sehr unvollkommenen Darstellung auch nichts mit, als die Idee vom Aufsteigen der Füße in schneckenförmiger Richtung, so wird man die Zeichnung 8 eher verstehen, wenn ich hinzusetze, daß hier a b die zu überspringende Höhe, c der Punkt des Absprungs, c d e die Bahn der Füße vorstelle. Indem der Springende in c abspringen will, hat er das Gesicht noch gerade gegen

den

den Gegenstand des Sprungs gerichtet, indem er aber die Füße seitwärts nach d hinaufschwingt, und diese dem Kopfe voraneilen, so muß sich der Körper nothwendig um den Stab drehen; wann sodann die Füße schon über die Höhe a b weg sind, so wird der Kopf noch diesseits seyn. Nun denk ich, ist es erklärbar, wie es kommt, daß der Niedersprung gerade rückwärts geschehen muß, und nun wird man die Zeichnungen G, H und J deutlicher verstehen. In G ist der Moment des Aufsprungs, in H die anfängliche, in J die vollendete Aufschwingung oder das Schweben gerade über der Schnur dargestellt. Von diesem Moment an beginnt der Niedersprung.

5. Die Behandlung des Stabes. Das obere Ende des Stabes wird, indem der Körper über die Schnur hinschwebt, mit fortgezogen, und der Springende würde die Schnur damit herabreißen, wenn er den Stab nicht behandeln lernte. Die leichteste Art ist die, den Stab loszulassen, oder ihm mit einer Hand einen kleinen Stoß zu geben, in dem Augenblicke, wo die größte Höhe erreicht ist. Schwieriger ist es, ihn über die Schnur mit fortzunehmen. In diesem Falle wird in eben dem Zeitpunkte der Stab um ein Unmerkliches vom Boden gelüftet, sodann hebt ihn die untere Hand, indeß die obere ihn in ihrer Stelle niederdrückt. Die Folge hiervon muß natürlicherweise die seyn, daß der untere Theil des Stabes nach oben und der obere nach unten hingeht. Eben darum hat ihn der Springer, wenn der Niedersprung vollendet ist, gewöhnlich verkehrt im rechten Arme, wie der Soldat das Gewehr, wenn die rechte Hand im Sprunge oben am Stabe war. Dieses Mitnehmen des Stabes ist anfangs ziemlich schwierig, man muß es, eben so wie das obige Zurückstoßen, erst bey niedrigen Sprüngen versuchen.

6. Der Niedersprung hängt völlig von der Beschaffenheit des Sprunges selbst ab, wenn dieser vollkommen war, so wird es jener von selbst. Der gewöhnlichste Fehler des Niedersprungs ist der, daß man gleich hinter der Schnur senkrecht zu Boden kommt. Vorgestellt ist dieß Blatt I. Zeichn. 9, wo e die Stelle

des Aufsprungs, c den Durchschnitt der Schnur, b den darüber schwebenden Springer, d dessen regelmäßigen, e hingegen dessen fehlerhaften Niedersprung anzeigt. Falsch ist dieser letztere, weil er den Springenden aus dem Gleichgewicht bringt. Um nicht rücklings niederzufallen, ist dieser eben daher genöthigt, schnell rücklings nach d hin zu laufen. Bey dem Niedersprunge in d, kommt die Person im Gegentheile im völligen Gleichgewichte zu Boden, sie weicht keinen Zoll nach irgend einer Seite hin von der Stelle, wo die Fußspitzen den Boden berührten. Man kann diese völlige Ruhe, als das Merkmal des vollkommenen Sprunges annehmen. Daß der Niedersprung mit geschlossenen Beinen auf die Zehen und mit gehöriger Kniesenkung geschehen müsse, ist schon bekannt.

Die Haltung des Körpers ist durch das Obige schon mehrentheils bestimmt, doch füge ich noch folgendes hinzu. Gleich nach dem Aufsprunge in c Zeichn. 8 sind die Beine merklich getrennt, und die Knie gebogen, bey d, wo die Füße der Schnur am nächsten sind, schließen und strecken sich die untern Glieder über die Schnur hinaus, so daß der Körper im höchsten Punkte völlig gestreckt ist, wie die Zeichn. J. Viele lernen den Aufschwung der Beine so gut, daß diese in der höchsten Stelle des Sprungs weit höher liegen, als der Kopf. —

Fehler sind: der schon erwähnte Aufsprung mit dem falschen Fuße, wodurch der Körper eine falsche Wendung erhält; der Mangel der Streckung des Körpers u. s. w.

Aufgaben und Abänderungen. 1) Anfängersprung. Er geht etwa den Hüften gleich. 2) Herzgrubensprung. 3) Kinnsprung. 4) Sprung über die eigene Höhe. 5) Sprung über die Fingerspitzen, d. i. so weit als diese hinaufreichen können. Alle mit fallendem Stabe. — Dieselben Höhengrade bilden die folgenden Aufgaben 6, 7, 8, 9, 10 wenn die Bedingung hinzukommt, den Stab mitzunehmen, ohne die Schnur zu berühren. — Wiederum dieselben machen die Aufgaben 11, 12, 13, 14, 15 wenn sie mit völligem Um-

drehen verbunden werden. Man weiß aus dem Obigen, daß der Springer sich während des Aufschwunges wendet; diese Wendung wird hier so verstärkt, daß er sich zwischen dem Auf- und Niedersprunge einmahl völlig um sich selbst drehet, wodurch mithin das Gesicht in die Gegend hinausgerichtet wird, wohin der Sprung geht. Erleichtert wird diese ganze Wendung, wenn man ein wenig höher springt, als es eigentlich, der Höhe der Schnur nach, nöthig wäre. — 16, 17, 18, 19 sind die obigen Höhen bey 1, 2, 3, 4 unter der Bedingung, daß links oder besser umgekehrt gesprungen werde. Diese Aufgaben gründen sich auf das gymnastische Gesetz, daß die Glieder beyder Seiten gleichmäßig geübt werden müssen. Die Bedingung dieser Aufgaben liegt darin, daß jeder, wer gewohnt ist, mit dem linken Fuße abzuspringen und dabey die Linke unten, die Rechte oben am Stabe zu haben, jetzt gerade entgegengesetzt verfahren, d. i. mit dem rechten Fuße abspringen, den Stab mit der Rechten unten, der Linken oben fassen, und sich so um denselben aufschwingen muß, daß ihm der Stab dabey zur Rechten bleibt. Wer gewöhnlich mit dem rechten Fuße abspringt, muß daher nach dieser Aufgabe gleichfalls entgegengesetzt verfahren.

Erfahrungen. Von sehr vielen nur wenig: W. aus Böhmen sprang mit großer Gewandtheit und der vollkommensten Sicherheit 80 bis 90″ Leipz. bey einer eigenen Größe von 55″. Er sprang folglich fast 3′ höher als er selbst groß war.

H. aus Dänemark groß 67″, sprang 100″ mit völligem Umdrehen, dieß war 33″ höher als seine Fingerspitzen reichten. Ich könnte noch eine Menge ähnlicher Fälle anführen, aber ich hebe nur noch einen aus, weil er eine nähere Dimension des Sprungs enthält. J. B. aus Niedersachsen, groß 63″ Leipz. sprang 82″ mit völlig schönem Anstande und großer Leichtigkeit. Er machte den Aufsprung gewöhnlich 5½ Fuß Leipz. vor dem Stabe, setzte diesen 1½ Fuß vor die Schnur, und kam zum Niedersprunge 9 Schuh hinter der Schnur. Er übersprang daher, bey 82″ Höhe, gewöhnlich 16′ Leipz. mit so unabänderlichem Gleichgewicht, daß er

im Niedersprunge gleichsam wie angenagelt stand, ohne zu wanken.

Vorsichtsregeln. Die vorzüglichsten Vorsichtsregeln sind zwar schon in dem obigen enthalten, oder sie sind so allgemein, daß sie auf jede Uebung passen. Man sehe weit mehr auf völlig guten Anstand, als auf die Höhe des Sprungs und gehe nur langsam zu höhern Sprüngen über. Man sehe darauf, daß die Stäbe nicht zu schwach sind, und verabschiede diejenigen sogleich, die beym Sprunge knistern.

b. Der Sprung in die Weite mit dem Stabe. — Diese Art des Sprungs ist der vorigen fast ganz gleich, ich werde daher nur wenig hinzuzufügen haben. Sie übt, eben so wie jene, alle Theile des Körpers, und erfordert fast eben so viel Augenmaß, aber, ernstlich über Wasser angewandt, wohl noch etwas mehr jugendlichen Muth. In wasserreichen, von Kanälen häufig durchschnittenen Gegenden ist dieser Sprung fast täglich von praktischem Nutzen.

Vorrichtung. Man kann eine Stelle des Gymnasiums besonders dazu einrichten, nämlich einen seichten, jedoch in seiner Mitte 2. 3′ tiefen Graben machen, der, bey einer beliebigen Länge, in seiner Breite von 6 bis zu 24′ Leipz. zunimmt. Man kann an der einen Seite, von Entfernung zu Entfernung, durch gewisse bleibende Zeichen, die jedoch dem Springenden nicht hinderlich seyn müssen, die jedesmalige Breite des Grabens in den Stellen angeben, damit man des häufigen Messens überhoben ist. Ein solcher Graben ist für die Anfänger am schicklichsten und überhaupt bequem, weil man ihn immer bey der Hand hat — In der Folge ist zu dieser Uebung ein Bach am angemessensten, der, ohne tiefes Wasser zu haben, Breiten von obigen Dimensionen darbietet.

Die Springstäbe können hier etwas stärker und müssen länger seyn, als bey der vorigen Uebung. Es kommt darauf an, wie weit man springen will, und wie hoch oder niedrig die Ufer sind, von welchen man abspringt. Zehn Fuß Leipz. sind gewöhnlich für den Stab genug.




S. 197
I
K

Uebung. Die Fassung des Stabes ist ganz wie bey dem Höhensprunge; der Anlauf ist heftiger, je weiter der Sprung geht. Der Absprung ist ganz nach denselben Regeln, wie bey der vorigen Uebung. Eben so die Aufschwingung, nur gleich vom Anfange an bildet sich der Bogen des Sprunges gestreckter. Die Wendung des Körpers ist, wenn man will, wiederum eben so; bequemer ist jedoch, statt der völligen halben, die Viertels-Wendung. Im Niedersprunge drücken die Hände heftiger gegen den Stab, die Füße streben möglichst weit hinaus, um die weitere Entfernung des Ufers zu erreichen. Dieses Benehmen bedarf hier keiner Abbildung. — Aber man ist im Stande, durch den Druck der Hände gegen den Stab, von denen eine auf dem obern Ende des Stabes ruhet, oder doch beynahe bis zu dieser Höhe hinaufgreift, den Körper so hoch hinaufzutreiben, daß der Springer über der Spitze des Stabes schwebt. Um desto schöner nimmt sich dann der Sprung aus. Ich habe aber nur einen Jüngling gekannt, der so sprang, wie Zeichnung K zeigt. Nur wenige lernen sich so hinaufziehen. In Holland versteht man sogar den Kunstgriff, mitten im Schweben vermittelst der Hände an dem Stabe weiter hinauf zu klimmen, um einen größern Radius des Sprungs zu gewinnen. Auch ist es dort gewöhnlich, die schwerere, unten mit einer Scheibe gegen das Einsinken versehene, Stange vorläufig an dem Ufer schräg hinab zu stellen, dann ganz frey den heftigen Anlauf zu machen, nach dessen Beendigung die Stange zu ergreifen und den Sprung zu wagen.

Aufgaben. 1) Entweder bloß um die Wette bey gleicher Größe; oder nach dem Größenmaße: 2) Sprung von 2 Leibeslängen. 3) Von 3 Leibeslängen. 4) Von 4 Leibeslängen.

Facta. Die Einwohner in der Vendee sollen mit Leichtigkeit über 40′ breite Gräben setzen, und zwar selbst mit jetziger Kriegsrüstung, und unter wenig oder gar keinem Anlaufe. So wahr es ist, daß diese Fertigkeit zu ihrer langen Unüberwindlichkeit im Vendeekriege beytrug, so wahrscheinlich ist denn doch die Hyperbel in jener Angabe; aber was war damals selbst

bey Historikern gewöhnlich, als die Hyperbel? — 18, 20, 22, bis $23\frac{1}{2}'$ Leipz. habe ich von geübten Jünglingen überspringen gesehn.

c. Der Sprung in die Tiefe mit dem Stabe. — Wer die beyden vorigen Arten des Sprungs mit dem Stabe geübt hat, wird bey dieser leichten Modification derselben keine Schwierigkeit finden. Es findet kein Anlauf, und kein eigentlicher Absprung Statt, der irgend eine Anstrengung der untern Glieder erforderte. Der Springende setzt das untere Ende des Stabes beliebig entfernt von der Basis seines Standpunktes; er faßt mit beyden Händen den Stab nach alter Art, er legt sich völlig auf denselben nieder, indem er mit den Händen so weit an ihm niederrückt als er kann; er gibt sich sodann einen sanften Abstoß mit dem vordern Fuße, oder verläßt mit beyden schlechthin bloß seinen Standpunkt und schwingt sich nach gewöhnlicher Art neben dem Stabe weg; wobey sie natürlich die Bahn eines von oben schräg nach unten herabsteigenden Bogens machen. So gelangt er mit Leichtigkeit auf den Fußspitzen und unter der gewöhnlichen Kniebeugung zu Boden. Diese Art des Sprunges gehört, wiewohl sie einigen Muth voraussetzt, nicht zu den heftigen; vielmehr zu den sanftern Uebungen, wie alle diejenigen, bey denen es vorzüglich auf Haltung des Gleichgewichts ankommt. Man fange bey niedrigen Höhen an, und man wird sehr bald die Fertigkeit erhalten, seine ganze Person auf einen Stab zu stützen. Ein kleiner Vortheil ist denn doch dabey zu beobachten, und dieser besteht darin, daß indem der vordere Fuß, bey dem Niederrücken der Hände am Stabe, diesem am Rande des Absprungsortes ganz nahe steht, der andere Fuß seitwärts und hinten hinaus weit ausgestreckt den Boden faßt. Betrachtet man in dieser Stellung die Person und den Stab als vereinigt, so bildet das Ganze eine Art Dreyfuß, der fest genug steht, um die Hände, unter Haltung des Gleichgewichts, am Stabe herabgleiten zu lassen. Nicht so wäre es, wenn der Springer beyde Füße geschlossen in den Ort des Aufsprungs stellen wollte. — Da die Schwerkraft durch die Aufstützung des Stabes gehindert wird, in senkrechter Rich=

tung zu wirken, vielmehr durchaus nur in schräger wirken kann: so verliert sie fast alle Gewaltsamkeit. Auch läßt sich ihr dadurch fast alles abgewinnen, wenn sich der Springer die kleine Fertigkeit erwirbt, die Hände mitten im Sprunge an dem Stabe herabgleiten zu lassen.

Zusatz. Der Sprung in die Höhe und Weite ergiebt sich völlig von selbst. Der Sprung in die Tiefe und Weite ist zu gewaltsam, als daß er in pädagogischer Hinsicht zur Uebung gebraucht werden dürfte.

Zwölfter Abschnitt.

Das Heben, Tragen, die Uebung des Rückens, das Ziehen, Schieben, Stoßen und Ringen.

Beyde traten gegürtet hervor in die Mitte des Kreises.
Jeder faßte mit mächtigen Händen die Arme des Andern,
Sparren des hohen Hauses gleich, die ein trefflicher
Zimmrer Wohlgefugt hat, daß sie widerstehen den Winden.
Homer. (Voß.)

Man sieht leicht von selbst, daß diese Kraftäußerungen darum hier zusammengestellt sind, weil sie als Elementarkräfte des menschlichen Körpers dem Ringen zum Grunde liegen. Wenn jene einzeln für sich genommen den Körper nur theilweise, oder wenn auch allgemeiner, aber dann doch immer nur in dieser oder jener besondern Richtung der Muskelanstrengung üben; so vereinigt dagegen das Ringen, diese erste und ursprüngliche active Vertheidigungsart des Menschen, sie alle ohne Ausnahme in sich. Jene sind Elementarübungen;

dieses ist die Combination derselben zur Vertheidigung seiner selbst. So steht alles in seinem natürlichen Zusammenhange. So wie es bey der Erlernung der Sprache ganz darauf ankommt, die Sprachorgane gehörig brauchen zu lernen, eben so hängt von der Uebung jener Elementarkräfte ganz vorzüglich die Kraft unseres Körpers bey den meisten seiner Actionen ab. Es ist daher wohl sehr natürlich, sie der Uebung zu unterwerfen, theils einzeln, theils vereinigt im Ringen.

Ich bin im geringsten nicht dafür, der noch nicht ausgewachsenen Jugend schwere Lasten aufzubürden; ihr Knochengebäude ist noch zu weich, zu zart, wir dürfen es daher nicht zusammendrücken. Wenn wir schon des jungen Lastthiers schonen, welche Barbarey wäre es, den jungen Menschen auf eine Art zu belasten die seinem Wuchse nicht nur hinderlich, sondern auch schädlich seyn könnte? — Dieß sey genug, um Mißverständnissen auszuweichen.

Wenn es uns aber nicht darum zu thun ist, die Wirbel des Rückgrathes und die Knochen der Schenkel, Beine und Füße, steif zu machen, sondern vielmehr die Muskeln der Hände, Arme, Schultern und Brust zu stärken: so müssen wir keine Lasten auf den Rücken, oder die Schultern zu tragen geben, sondern bloß in die Hände, bey völlig oder halb ausgestreckten Armen; das heißt kurz, wir müssen die Last so heben, oder tragen lassen, daß sie nicht auf jene Knochen, sondern vorzüglich auf diese Muskeln wirke. Dieß kann leicht ohne allen Nachtheil; jenes muß nur mit weiser Vorsicht geschehen.

Ich glaube, daß folgende Uebungen sehr zweckmäßig sind:

1. Das Heben.

Zum Heben mit steif ausgestreckten Armen sind zwey Stäbe (Hebel) von Tannenholz sehr bequem, die so eingerichtet sind, wie die Zeichnung 10 es darstellt. Von b bis c sind 71 Leipz. Zoll. Bey b beträgt die Dicke einen kleinen Zoll, die Breite von der untern Kante bis zur obern, die mit Einschnitten

versehen ist, 2 kleine Zoll. Von b nach c hin ist der Stab etwas verjüngt gearbeitet, nicht bloß in der Breite, sondern auch in der Dicke. Eben so ist er oben bey den Einschnitten nicht so dick als an der untern Kante. Jene Einschnitte sind von Zoll zu Zoll gemacht, folglich sinds 71 Einschnitte. Der Handgriff a b ist 6″ lang. d ist ein Pfund, Leipz. Gewicht, das man bald mehr, bald weniger vom Handgriffe entfernen, und durch welches man auf diese Art die zu hebende Last vermindern oder vermehren kann. Man muß zwey dergleichen Instrumente haben, um beyde Arme zugleich zu üben. Die hebende Person stellt sich bey dieser Uebung anständig grade mit frey hervorstehender Brust. Sie faßt beyde Instrumente mit steif ausgestreckten Armen, wobey die Enden der Hebel am Boden liegen, bis die Gewichte in die beliebigen Einschnitte gehängt sind. Dann hebt sie beyde zugleich bis etwas über die Horizontallinie langsam auf und läßt sie eben so wieder niedersinken. Das Gewicht wird bey Wiederholung dieser Uebung in den Einschnitten immer weiter nach c fortgehängt, so lange es die Kraft der Arme erlaubt.

Das angegebene Instrument hat zwar nicht die Genauigkeit einer Schnellwage, und es möchte schwer halten, ihm dieselbe zu geben, weil der Punkt der Ruhe und Kraft nach der Größe und Kleinheit der Hand Veränderung leidet; indeß lassen sich doch die Fortschritte in Erlangung der Stärke des Arms u. s. w. ganz gut darnach bestimmen, wenn der Uebungslehrer die Abtheilungen beziffert und vermittelst dieser Zahlen die Last für jeden protokollirt. Oft wird diese Uebung nach Zeit, um die Wette vorgenommen, und derjenige erhält den Preis, welcher den Stab am längsten ausgestreckt hält.

Ich habe gefunden, daß, wo nicht schwächliche, doch gar nicht robuste Personen durch diese Uebung mit der Zeit eine Kraft in die Arme und Hände bekamen, welche den nervichteren Armen die Wage hielt. Sie muß also wohl zweckmäßig seyn. *)

*) Auch bey den Alten war diese Uebung gewöhnlich. Sie gebrauchten dazu die Halteres. Erwähnt finde ich

Erfahrung: Starke Knaben von 14 Jahren lernten die Gewichte bis zum Einschnitte 50, 55, 60 ja bis 71 heben.

Genauer besichtigt ist diese Uebung mehr für die Finger, das Handgelenk und die Muskeln des Unterarms berechnet. Will man eine Uebung, die mehr die Muskeln des Oberarms der Schulter und Brust übt, so muß man hierzu abgewogene Sandbeutel gebrauchen, leichtere und schwerere, die man dem Knaben an die ausgestreckten Arme hängt. Aber es ist ziemlich umständlich, dergleichen Beutel in großer Anzahl anzuschaffen; weniger möchte es die Einrichtung seyn, welche in unserer 11ten Zeichnung dargestellt ist. Hier ist a b ein Balken, am besten ein Stück eichenen Bauholzes. Legt man ihn in x auf die Unterlage y, so werden beyde Seiten ins Gleichgewicht kommen; rückt man ihn aber mehr nach a hinüber, so daß a y länger wird als y b, so wird dieser längere Theil an Schwere zunehmen, je näher b an die Unterlage kommt. Dieses Zunehmen müßte abgewogen werden, indem man den Handgriff z an die eine Seite einer Wage hinge, auf der andern Seite durch Gewichte das zweypfündige Zunehmen der Last des weitergerückten Balkens bestimmte und von Grad zu Grad an einer Seite desselben durch 2, 4, 6, 8, 10 Pfund u. s. w. bemerkte. Jeder wird leicht darauf kommen, daß sich dieß Werkzeug durch mehr Kosten ganz treflich einrichten ließe, z. B. durch eine Art Schnellwage von Eisen mit einem großen Gewichte, das daran fortgerückt würde. Bey dem Gebrauche unseres Instruments faßt man mit ausgestrecktem Arme an die Handhabe z und versucht, wie man von Grad zu Grad das Weiterrücken des Balkens ertragen kann. Diese Maschine kann auch auf das Heben, nicht bloß mit ausgestreckten, sondern auch mit einem oder beyden gesenkten Armen eingerichtet werden, wenn man den Balken schwer genug wählt.

dieß in Galens Buche: de Sanit. tuenda. Lib. II. Cap. 9. — — — siquis summis manibus, utraque seorsum apprehenso pondere (cujusmodi sunt qui in palaestra Halteres dicuntur) porrectis his, aut in sublime erectis, eodem habitu persistat.

2. Das Tragen.

Ich habe mich schon über die Bedingungen erklärt, unter denen ich das Tragen empfehle. Wir wählen zuvörderst Lasten, die uns nicht beschädigen können, wenn wir sie fallen ließen. Kleinere und größere, durch die Wage bestimmte, Sandsäcke sind überaus bequem. Wir befestigen einen Riemen mit dem einen Ende an dem Boden und mit dem andern an der zugebundenen Stelle jedes Sackes, um eine kurze Handhabe zu erhalten. Der Tragende hebt die aufwärts geöffneten Hände bis zur Höhe der Schultern, und man hängt ihm an jede Hand einen Sack, um ihn so halten oder fort tragen zu lassen. Sind mehrere dergleichen Säcke da, so wird die Uebung zur Wette; man streitet mit einander, wer stillstehend sie am längsten hält, oder sie am weitesten trägt.

Knaben und Jünglinge, die sehr hochstehende Schultern und kurze Hälse haben, sollten täglich eine Zeitlang mit herabhängenden Armen kleinere und größere Lasten, bald tragen, bald stillstehend um die Wette halten; es möchte wohl das sicherste Mittel seyn, jenen Fehler zu verbessern.

3. Die Rückenprobe.

Ich habe noch keine Uebung angegeben, die besonders für die Muskeln des Rückens berechnet wäre. Das Tragen auf dem Rücken dazu vorzuschlagen, kann ich mir nicht erlauben. Es übt freylich die Muskeln des Rückens; aber es behandelt die Wirbel des Rückgraths gewaltsam, das darf nicht seyn, so wie eine ächte pädagogische Gymnastik nie eine Knochen = Gymnastik seyn darf. Was wäre denn an den Knochen eigentlich zu üben? — Ausser den mancherley Uebungen des Voltigirens, wobey besonders die Muskeln des Rückens fast durchweg in Anspruch genommen werden, und ausser einer andern, die unter den Elementarübungen des Klimmens vorkommen wird, gibt es noch eine dritte, so recht für den Rücken abgezweckte Uebung, welche ganz hierher gehört.

Die Perser haben, wie uns Niebuhr im zweyten Bande seiner Reise erzählt, zu Leibesübungen öffentliche Häuser, welche sie Sürchône (Haus der Stärke) nennen, in denen von Armen und Reichen, von Vornehmen und Geringen förmlich Gymnastik getrieben wird. Eine ihrer Leibesübungen besteht in folgendem: Die ganze Gesellschaft stellt sich neben einander auf Hände und Füße, so weit als nur möglich, beyde von einander, doch so, daß der Boden nicht mit dem Bauche berührt wird. Der Aufseher sorgt dafür, daß jeder seine richtige Stellung nimmt. In dieser Lage müssen alle, ohne die Hände und Füße zu verrücken, mit dem Kopfe gleichsam einen Zirkel, und wenn dieses zweymahl geschehen ist, auch den Durchmesser beschreiben. Je öfter Jemand diese Uebung widerholt, desto größer ist er in seiner Kunst. Manche wiederholen sie 60 Mahl. Alles geschieht dabey taktmäßig nach der Musik. — Diese Beschreibung ist dunkel. Folgende, darnach gebildete Uebung kann ich aber aus Erfahrung sehr empfehlen, und vielleicht erklärt sie das Obige.

Die junge Gesellschaft stellt sich in Fronte, auf einen Wink senken sich alle auf die Hände zu Boden, und strecken die Beine, so weit als möglich, hintenaus. Der ganze Körper muß vom Kopfe bis zu den Fersen eine so gerade Linie machen als nur möglich ist, mithin muß der ganze Rücken steif gemacht werden, und die Knie dürfen nicht gebogen seyn. Die Füße ruhen auf den Zehen. In dieser Lage bleiben alle um die Wette und die Wenigen, welche sie am längsten aushalten, gewinnen den Preis.

Anstrengender wird diese Uebung dadurch, wenn man sich in jener Stellung nicht ruhig verhält, sondern die Fußspitzen zum Centrum macht, und mit den Händen, seitwärts fortschreitend, die Peripherie beschreibt. Wer auf diese Art 10 bis 15 Mahl den Zirkel vollendet, hat wirklich schon ziemlich viel gethan. Auf ähnliche Art kann man auch die Hände in den Mittelpunkt setzen, und mit den Füßen im Kreise herumgehen. Bey diesen beyden letzten Uebungen ist es am besten, die Personen so lange einzeln vorzunehmen

bis sie gelernt haben, die richtige Stellung beyzubehalten. In der Folge kann man mehrere in hinlänglicher Entfernung neben einander stellen, und sie in Gesellschaft üben.

Zarte Knaben lasse man diese Uebung nicht zu lange fortsetzen; ein merkliches Zittern der Knie und Schenkel, erinnere den Aufseher, sie abtreten zu lassen.

4. Das Ziehen.

Hierzu ist ein zuverlässiges und hinlänglich langes Seil nöthig. Der Aufseher theilt die Gesellschaft in zwey Theile. Er weiß die Kräfte des einen Theils sehr gut gegen die des andern abzumessen; er sieht zugleich auf die Beschaffenheit des Bodens, wo dieser Wettstreit begonnen werden soll; denn die kleinste Abdachung desselben hat Einfluß auf die Kraft beyder Theile. Wenn sie nun gehörig abgetheilt sind, jede Partey ihr Ende des Seils ergriffen und sich in die gehörige Stellung zum Ziehen gesetzt hat: so gibt der Anführer durch einen Wink das Zeichen zum Anfange des kleinen Krieges. Von diesem Augenblicke an verwandeln sich alle Gesichter, der Ausdruck der körperlichen Anstrengung leuchtet aus jedem Zuge hervor und der ganze Körper entspricht diesem Ausdrucke des Gesichts. Alle Glieder werden angestrengt, besonders Füße, Knie, Schenkel, Arme, Hände, Rücken und Schultern. Im kurzen ist die Sache entschieden, der eine Theil hat den andern fortgezogen und äußert seine Freude darüber, indeß der andere Entschuldigungen hervorsucht.

Zur Abwechselung läßt der Uebungslehrer oft nur zwey Personen am Seile miteinander kämpfen. Da es hier ganz auf persönliche, unzweydeutige Stärke ankommt, jeder nur für seine Person steht, und keiner sich hinter die Schwäche seiner Gehülfen, wie vorhin, verstecken kann: so thun Beyde um desto mehr ihr Möglichstes. — Ich habe gesagt, das Seil müsse lang seyn, dieß ist unumgänglich nöthig, wenn, auf beyden Seiten, Mann hinter Mann anfassen und ziehen soll; denn

jeder muß hinreichenden Platz haben, weil sonst einer auf die Füße des andern tritt. *)

5. Das Schieben

bekanntlich gerade das Gegentheil vom Ziehen, ist anstrengend für den ganzen Körper, besonders für die Muskeln der untern und obern Glieder und des Rückens. Eine einfache, nicht kostbare Maschine, die den Grad der Anstrengung genau angäbe, wäre für den Uebungsplatz der Jugend willkommen, aber ich kenne keine. Um dem Knaben zu dieser Art der Kraftäußerung Gelegenheit zu verschaffen, wäre ein grobgearbeiteter, mit 4 ganz kleinen Rädern versehener, und mit Steinen angefüllter Kasten, der von ihm auf der Ebene fortzuschieben wäre, noch das Nächste. Wollte man sich die Mühe geben, die Steine nach dem Gewichte zu bestimmen; so wäre an diesem Abmesser der schiebenden Kraft wohl eben nichts mehr auszusetzen.

6. Das Stossen.

Kommt insofern mit dem Schieben überein, daß dadurch eine Bewegung entsteht, die ihre Richtung von dem Körper des Stoßenden abwärts nimmt; wenn

---

*) Aehnlich war bey den Griechen die *Διελκυστινδα*, ein Spiel, welches häufig in und ausser der Palästra getrieben wurde. Eine Partey suchte dabey die andere auf ihre Seite zu ziehen. *Ἡ δε Διελκυστινδα παιζεται μεν ὡς επι το πολυ εν ταις παλαιστραις ȣ μεν αλλα και αλλαχοθι. δυο δε μοιραι παιδων εισιν, ἑλκȣσαι τȣς ἑτερȣς ὁι ἑτεροι* u. s. w. Meursius de lud. Graec. und Pollux. — Ganz abweichend davon war die *Ἑλκυστινδα*. Ein mannshoher Pfeiler stand im Boden. Oben war ein Loch durchgebohrt, durch welches ein Seil gezogen wurde. Auf dieser und jener Seite hing sich ein Knabe daran; so suchte einer den andern in die Höhe zu ziehn. Beyde standen mit den Rücken gegen einander gekehrt. Siehe Meursius de ludis Graec. und Eustath. ad Iliad. ρ'.

aber dieses durch anhaltende Muskelanstrengung bewirkt wird, so ist das Stoßen dagegen das Produkt der schnellkräftigen Geradstreckung eines vorher gekrümmten Gliedes. Zur Uebung dieser Elementarkraft des Körpers lassen sich leicht Vorrichtungen erdenken. Z. B. ein an den Grund befestigter, und 3 bis 3½' Leipz. über dem Boden senkrecht heraussiehender Pfahl a, Zeichn. 12, trüge einen 10 bis 12' langen Balken bc. In seiner Mitte wäre er durchbohrt, um einen, von dem Pfeiler senkrecht aufsteigenden, starken eisernen Nagel de durchzulassen, auf welchem der Balken, im Gleichgewichte schwebend, mit seinem eisernen Beschlage, der bey d über das Loch her, festgenagelt wäre, ruhete. Jeder Stoß den dieser Balken erhielte, würde ihn um den Achsenpunkt in d drehen; je stärker der Stoß, desto zahlreicher die Umläufe. Um diese auf eine für die Jugend belustigende Art zu zählen, dürfte man nur bey f eine hölzerne Feder anbringen, die bey jedem Umschwunge an dem Arme g abschnappte.

7. Das Ringen.

Der Widerwille gegen diese treffliche gymnastische Uebung, die Tertulian ein Geschäft des Satans nennt, ist alt; weil man sehr früh anfing sie zu übertreiben, um sie zu einem grausamen, aber unterhaltenden Schauspiele für die Zuschauer zu machen. Die Meynungen über dieselbe sind daher bey den Alten sehr getheilt; Galen verwirft sie ganz und will sie aus gut eingerichteten Staaten verbannt wissen *) Er selbst war Aufseher über die gymnastischen Uebungen in Rom, trieb selbst Gymnastik, und verrenkte sich im 35sten Jahre die Schulter. Das Athletenwesen lernte er hier sehr genau kennen. Sein ganzer Geist ist mit Abscheu gegen die Athleten angefüllt, und bey keinem Alten findet man diese Gattung von Leuten, die doch unstreitig auch einen sehr guten Einfluß auf den Geist der Nation hatten, so schwarz geschildert, als bey ihm. Sie verdien-

*) Ad Trasibulum. Cap. 41.

ten das größtentheils, und wir stimmen ihm in dem, was er über ihre Art des Ringens sagt, vollkommen bey; es scheint uns aber, daß er die Uebertreibung von der natürlichen Uebung selbst besser hätte unterscheiden, jene der Verachtung Preis geben, und diese empfehlen sollen. Clemens Alexandrinus *) verachtet das Ringen, aber er empfiehlt es zugleich, wenn man es als Stärkung des Körpers und der Gesundheit gebraucht. Man sieht, daß er die Sache unparteyischer und daher auch richtiger angesehn hat.

Aus den Uebertreibungen einer Sache folgt bekanntlich nicht, daß sie an sich selbst verachtungswürdig oder schädlich sey; und wenn es möglich ist, das Ringen als ein Mittel zu gebrauchen, welches die Gesundheit stärkt, den Körper robust und geschickt macht, den Muth hebt; wenn es dabey nicht nothwendig ist, in jene Uebertreibung zu verfallen, oder dem Charakter der Jugend eine falsche Wendung zu geben: so bleibt es auch für uns noch schätzbar. Meine Erfahrung bestätigt dieß Alles, ich nehme daher gar keinen Anstand, diese Uebung zu empfehlen; aber ich hoffe, man wird mich verstehen, daß ich sie bloß unter der Voraussetzung empfehle, sie nie zu übertreiben.

Der Nutzen des gut eingerichteten und gemäßigten Ringens erstreckt sich auf den ganzen Körper; alle Glieder werden dadurch geübt, alle Muskeln werden angestrengt, die Brust nicht wenig gestärkt, und der Umlauf der Säfte befördert. Wenn es übrigens ausgemacht ist, daß wir den Geist des Knaben mit Geduld, Standhaftigkeit und Muth ausrüsten sollen, so ist keine Uebung bequemer dazu, als das Ringen. **)

Ue-

---

*) Paedagog. III. Cap. 10.

**) Das Ringen (παλη) ist eine uralte Uebung. Es machte bey den Griechen den wichtigsten Theil der Gymnastik aus. Man hatte dabey, so wie bey mehrern Arten der gymnastischen Bewegungen, dreyerley Zweck, man übte sich nemlich als Athlet, oder als Krieger, oder endlich man suchte dadurch seinen Körper zu stär-

Uebung: — Das Wetter ist angenehm, die Luft mit stärkender Frühlingskühle gemischt, in allen Nerven

ken, ihn geschickt und derb zu machen. Anders rangen daher Athleten und Krieger, anders ruhige Bürger, Jünglinge und Knaben; bey Jenen wurde die Sache bis zum hohen Grade übertrieben, nicht selten sah man zerbrochene Glieder, verdrehete Hälse, entseelte Leiber in den Palästern; bey Diesen blieb man in den Schranken, welche der gemeine Menschenverstand festsetzte, ob es gleich nicht zu leugnen ist, daß man sie oft aus Nachahmungssucht übersprang. Das athletische Ringen, zu dessen Behuf man seinen Körper ordentlich auf die Mast that, um durch eine dicke Fleischdecke Schläge und Stöße desto besser aushalten zu können, wurde im Ganzen doch bey weitem nicht jedermanns Sache; ob gleich die ganze Nation dem siegenden Athleten Beyfall klatschte und seine Vaterstadt die Mauer durchbrach, um ihn im Triumph hinein zu führen. Diese nationellen Züge gehörten in den Charakter eines Volks, das alles auf Mannheit, nichts auf weibische Verzärtelung setzte.

Das Ringen erforderte bey den Alten jedesmal Vorbereitung. Der ganze Körper wurde von dem Alipten mit Oel gesalbt und bis zum Erwärmen gerieben. Die Absicht dieser Operation war verschieden. Nach Lucian geschah es theils, um die Haut zäher und geschmeidiger zu machen. Wir gewöhnen, sagt er, den Körper an Hitze und Frost, dann reiben wir ihn mit Oel, um ihn desto geschmeidiger zu machen; denn abgeschmackt wäre es, wenn man glauben wollte, daß todtes Leder zwar durch Einschmieren zäher und dauerhafter würde, aber die lebendige Haut nicht. Theils, um den Körper schlüpfriger zu machen. Hatte man diese Absicht, so geschah dann auch, das Ringen auf schlammigem Boden, mitten im Kothe. Hierdurch kam der Vortheil auf die Seite dessen, der entweichen wollte und sein Gegner hatte beym Festhalten desto mehr Schwierigkeiten zu überwinden. Umgekehrt aber bestreute man sich zu andern Zeiten nach dem Salben mit staubigem Sande und rang auf sandigem Boden, um das Entschlüpfen desto schwerer zu machen. Dann frägt sichs, warum man in diesem letzten Falle sich erst schlüpfrig machte und dann doch den Sand zum Gegenmittel gebrauchte. Ich glaube, daß bey beyden Arten das Oel noch in einer ganz andern Absicht, nämlich dazu angewandt wurde, um die zu starke und abmattende Ausdünstung zu hemmen.

und Muskeln der Jugend regt sich der Geist der Thätigkeit mehr als jemals, und hier und da sieht man ein-

Nach dieser Vorbereitung begann die Uebung selbst. Ein leichtes Betasten machte den Anfang, die Gegner drängten sich vor und rückwärts, sie wurden hitziger, sie stießen mit den Köpfen gegen einander, drängten sich von der Stelle, sie packten sich mit allen Kräften an, verdrehten sich die Glieder, schüttelten sich, würgten die Hälse bis zum Ersticken, hoben sich mit umschränkenden Armen vom Boden u. s. w. Diese Art des Ringens hieß (ορθια παλη) weil sie im Stehen geschah. Sieger war derjenige, welcher seinen Gegner dreymal zu Boden warf. Ich kenne keine anschaulichere Beschreibung dieses Ringens, als die, welche Ovid von dem Kampfe des Hercules und Achelous Metamorph. IX. 32. seq. gibt. Eine andere Art geschah am Boden. Sie hieß ανακλινοπαλη. Man that hier alles, was beym aufrechten Ringen gewöhnlich war, in sofern ihm das Liegen nicht widersprach. Man warf sich dazu freywillig nieder und wer zuerst entkräftet wurde, verlor den Sieg und gab es durch Worte oder durch Ausstreckung eines Fingers zu erkennen.

Mit dem Ringen vereinigten die Athleten späterhin den barbarischen Faustkampf, πυγμικην, eine Uebung, die schon vor den Zeiten Trojas üblich war. Hieraus entstand die doppelte Kampfart, welche man παγκρατιον nannte, die von Athleten bis zum hohen Grade getrieben, aber in den Gymnasien wohl schwerlich, als ein Theil der medicinischen Gymnastik angesehen wurde und werden konnte. — Die Faustkämpfer legten gleichfalls alles darauf an, ihren Körper recht fleischig zu machen, um die Schläge des Gegners desto leichter abhalten zu können. Die geballte Faust war anfänglich unbewaffnet. Nach und nach machte man die schöne Erfindung, daß man wohl kräftiger damit zuschlagen könnte, wenn man eine metallne oder steinerne Kugel in die geballte Hand faßte. So entstand das Kugelgefecht. (Σφαιρομαχια) Man ging weiter, umwickelte die Faust mit Riemen, besetzte die Riemen mit Eisen oder Bley. So wurden die Schläge noch kräftiger. Die ganze Sache bestand darin, den Gegner so lange auf eine geschickte Art zu schlagen, bis er niederstürzte, oder sich ergeben mußte. F a u s t k ä m p f e r fochten stets stehend, sie packten sich nie, und warfen sich nie nieder, sondern schlugen bloß; die R i n g e n d e n aber durften nie schlagen, die Pankratiasten vereinigten Beydes, sie rangen und schlugen. Doch genug; für uns ist hier nichts Nützliches!

zelne, spaßhafte Gefechte. Knabe und Knabe, Jüngling und Jüngling prüfen unaufgefordert ihre Kräfte an einander; nirgends eigentliche Erbitterung, überall Fröhlichkeit. — Die natürlichste Art des Ringens! Nur der strengste Orbil wird sie für unsittliche Raufereyen erklären. Entfernt ihn von der Jugend, er ist zum Umgange mit ihr nicht gestimmt. — —

Könnte der Aufseher jetzt die Augen überall haben, um jeden kleinen Zwist, den bald dieser bald jener Zufall unter die Scherzenden bringt, zu verhüten, und könnte er Gleich zu Gleichem gesellen: so brauchte es weiter keiner besondern Veranstaltung. Allein dieß ist bey einer nur etwas zahlreichen Gesellschaft junger, lebhafter Personen nicht möglich. Jetzt ist es Zeit, ein förmliches Ringen zu veranstalten. Er fordert sie auf: Wer will ringen? — Allen funkeln die Augen. Ich! ich! — — Wer sich seitwärts schleicht, den lasse er; denn die Sache soll mit Vergnügen geschehen, soll den Körper üben, ohne den Geist zu erbittern.

Das erste Paar tritt hervor, der Uebungslehrer kennt ihre Kräfte, er beurtheilt im Stillen, ob sie sich zusammen passen; sonst weiß er die Wahl umzukarten. — Man gibt ein verabredetes Zeichen und der Kampf beginnt. Jetzt zu seiner Beschreibung.

Ich habe schon mehrmals gesagt, daß wir unsere Knaben weder zu alten Athleten, noch zu neuen Raufbolden, sondern nur zu kraftvollen Jünglingen und Männern erziehen wollen; wir müssen folglich alles Athletische aus dem jugendlichen Kampfe entfernen und nur das behalten, was auf eine unschädliche Art den Leib stärken und den Geist muthvoll machen kann. Das, was ich daher beschreiben werde, sind keine ernstlichen Schlägereyen, sondern j u g e n d l i c h e Ü e b u n g e n, die ich genau untersucht und nicht nur ganz gefahrlos, sondern auch höchst vortheilhaft gefunden habe.

Zwey Menschen fassen sich mit Händen und Armen fest und suchen sich zu überwältigen. Was hier geschehen kann, ist zu handgreiflich, als daß wir nöthig hätten, den dabey gebrauchten Kunstgriffen der Alten nachzuspähen. Unsre Jugend soll sich dabey auf keine große Kunst legen, sie verlasse sich mehr auf natürliche Ge-

schicklichkeit, Schnelligkeit und Gewandtheit, und dann auf wahre Stärke.

Bey dergleichen Angriffen sind folgende Fälle gewöhnlich: 1) Man drängt den Gegner zurück; 2) man hebt ihn vom Boden; 3) man wirft ihn nieder.

Hieraus bilde ich folgende Arten des Ringens:

1. Der leichte Kampf. — Diese Art des Ringens besteht bloß in einem Fortdrängen des Gegners, und es darf dabey nie nieder geworfen werden. Sind die Gegner feurigen Temparaments, so ist die erste gegenseitige Ergreifung oft ein zu heftiges Zusammenprellen, das man dadurch verhütet, wenn man diese erste Ergreifung unter ruhiger Verabredung so vollzieht, daß sie beyden gleiche Vortheile gewährt. In diesem Falle besteht der regelmäßige Griff in einem Verschränken der Arme, bey welchem die Gegner sich wechselseitig mit den Händen an den Oberarmen, dicht neben der Schulter, und zwar beyde mehr an den innern als an den äußern Seiten der Arme, festfassen, wie die Zeichnung L angibt. Doch ist diese Verabredung des ersten Angriffes nicht immer nöthig. Die Stellung der Beine ist hierbey immer so, daß man auf dem Einen vorliegt, indeß das Andere mehr zurück steht. Gewöhnlich stellen beyde gleichzeitig das rechte, oder das linke Bein vor, doch ist dieß der Abwechselung unterworfen, die von so mancherley Zufällen abhängt, daß sich darüber nichts bestimmen läßt, wodurch ein Vortheil zu erlangen wäre. In dieser Lage haben beyde gleiche Vortheile, wenn sonst der Boden horizontal und gleichartig ist. Wollte ich alle die Fälle anführen und die Mittel, die für uns verwerflichen athletischen nicht ausgeschlossen, aufzählen, die es bewirken können, des Gegners Herr zu werden, so würde ich sehr weitläuftig seyn müssen. Die Leser wissen es schon, woran sie hier mit mir sind; ich darf nur anführen, was über die unverletzbare pädagogische Grenze nicht hinaus geht; daher nur Folgendes:

a) Besitzt A wirklich so viel Kraft, in der obigen Stellung, den stets sich entgegenlehnenden Gegner B fortzudrängen, und dieß so lange fortzusetzen, bis dieser, aus dem Winkel der Gegenstämmung herausge-


L
M



worfen, eine senkrechtere Stellung annimmt: so hat er fast immer gewonnenes Spiel, wenn er den B so schnell als möglich und in verdoppelten Schritten zurückdrängt. Denn B kann nicht so schnell rückwärts schreiten, als A vorwärts auf ihn eingeht; B muß daher hinten überfallen, oder, weil er es hierzu gewiß nicht kommen läßt, sich umwenden, um die Flucht zu ergreifen. Dann darf A nur schnell seyn, um den B, ehe er sich etwa von neuem setzt, in den Rücken zu fassen u. s. w. — Die oben angegebene Stellung wird übrigens häufig abgeändert. Unter diese Abänderungen gehört vorzüglich auch die, dem Gegner mehr die eine Seite und zwar so tief und schräg, als es gehen will, entgegen zu stellen; im Grunde wird demselben hierdurch eine Blöße gegeben, die er leicht benutzen kann.

b) Hat hingegen A nicht so viel Kraft, den Gegner aus der Stelle zu bringen, so bleibt ihm noch ein überwiegender Vortheil übrig, der darin besteht, dem B in den Rücken zu kommen, um ihn von hinten her an den Armen fest zu fassen. Kann er hierzu gelangen, so wird er ihn mit leichter Mühe fortdrängen und sicher den Sieg erhalten. Ist B sehr langsamer Natur und A flink genug, so glückt es ihm vielleicht, mit großer Schnelligkeit um B herum zu springen, um ihn von hinten zu fassen. Leicht ist dieß eben nicht. — Oder er läßt sich darauf ein, den B schleunig herum zu drehen und ihn dann von hinten zu fassen, wie Hercules nach Ovid den Achelous:

> Impulsumque manu — — —
> Protinus avertit, tergoque onerosus inhaesit.

In diesem Falle wird er der Schulter seines Gegners, und zwar der Schulter derjenigen Seite, deren Bein B vorstreckt, einen heftigen und schnellen Ruck geben, und mit der andern Hand in eben dem Augenblicke die andere Schulter, oder deren Oberarm an sich ziehen, um dadurch den Gegner wenigstens etwas zu wenden und ihn dabey desto leichter umschreiten und im Rücken fassen zu können.

c) Ich kenne außer manchen andern Kunstgriffen, die hier keine Anwendung leiden, noch eine Finte, die wohl zu erlauben, und dann anzuwenden ist, wenn

die erste gegenseitige Ergreifung nicht nach Verabredung geschieht, sondern dem Zufalle überlassen wird. Anstatt den Gegner bey beyden Armen zu fassen, erwartet A vielmehr, daß er gefaßt werde. Indem aber jener auf ihn eindringt, weicht A auf diejenige Seite ein wenig aus, deren Bein der Gegner nicht vorstreckt. Hier ergreift er unerwartet und schnell den Arm des Gegners und reißt ihn so an sich weg, daß ihm der Rücken des A Blöße gibt.

d) Eben so ist es ein erlaubter Kunstgriff, wenn A, der des Gegners Oberarm gefaßt hat, sich zu bestreben scheint, als wolle er ihn rechts herumdrehen; im Nu aber diese Richtung in die entgegengesetzte verwandelt und kraftvoll links drehet.

2. Der halbe Kampf oder das Heben. Erste Art: Die Hauptsache besteht darin, den Gegner zu umfassen, und ihn vom Boden, so viel es seyn kann, aufzuheben. Wenn sich Beyde wohl in Acht nehmen, so dauert es lange, ehe einer den andern faßt, denn jeder thut alles Mögliche, den Gegner abzuhalten, damit er ihn mit den Armen nicht umspanne. Der Anfang wird daher gewöhnlich mit dem eben beschriebenen, leichten Kampfe gemacht. Man drängt sich so lange vor und rückwärts, bis sich Gelegenheit zeigt, den Gegner zu umfassen, und ihn dann aufzuheben. Der vortheilhafteste Griff ist der, wenn A den Gegner von hinten umfaßt und ihn dann festhält. Freylich ist dieß auch schwieriger, wie man aus dem Obigen schon weiß. A muß folglich erst die Mittel versuchen, den B zu wenden, um ihm von hinten beyzukommen. Weniger sicher ist es aber, ihn von vorn zu nehmen; denn er kann hier noch immer seine Hände gegen A stämmen, den Leib einbiegen und so entschlüpfen, ehe er gehoben wird. Sehr vortheilhaft scheint es zwar, die Arme des Gegners von hinten her zugleich mit zu umfassen, denn alsdann ist er wie eingewindelt; aber er kann sich dann auch leichter los machen; nämlich B wird vielleicht mit beyden Armen so stark auseinander drängen, daß die Umspannung des A dadurch zersprengt wird. Leicht ist das nicht, aber es geschieht doch nicht selten.

Eine weit kühnere Art des Aufhebens, die den Ringern von Profession wohl schon seit den ältesten Zeiten bekannt war, muß ich hier noch angeben, da sie mir nichts Widriges zu enthalten scheint. Wenn A gleich bey der Eröffnung des Angriffs, oder auch in der Fortsetzung desselben, in einem günstigen Augenblicke, mit seiner Rechten die Linke seines Gegners im Handgelenk ergreift, zugleich im Vorschritte mit seinem eigenen linken Beine, sich niederbeugt und mit seiner linken Hand das Kniegelenk des B umfaßt: so wird er ihn unter kräftigem Zurückziehen seiner Hand leicht auf die Achsel bringen und nicht bloß heben, sondern gar forttragen können. Zeichnung M gewährt eine nähere Anschauung dieses Benehmens.

Zweyte Art: — Sie läuft fast auf dasselbige hinaus. A läßt sich von B freywillig um die Mitte des Leibes fassen. B schlägt beyde Arme und Hände um ihn und verschränkt die Finger. So hält er ihn fest und A muß suchen, los zu kommen. Dieß wird er am besten dadurch zu Stande bringen, wenn er seine Hände und Unterarme zwischen seinem Leibe und des B Armen durchsteckt und dann dessen Hände auseinander drängt. Macht sich A los, so ist er Sieger, im andern Falle ists B. Diese Uibung ist zur Stärkung aller Muskeln, besonders des Rückens sehr zweckmäßig. *) — — Ich kann diese beyden, höchst unschuldigen, Arten des Ringens 1 und 2 nicht genug empfehlen; sie entsprechen ganz vorzüglich dem, was wir unter Gymnastik verstehn und können auch da geübt werden, wo kein weicher Boden ist.

3. Der ganze Kampf hat das Niederlegen des Gegners zum Zweck. Es kommt dabey auf

---

*) Galen redet von dieser Uibung de Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9. Robur partium tum exercet, tum firmat, siquis alterum complexus medium, aut etiam ipse medio comprehensus, manibus, digitisque pectinatim junctis, aut quem complectitur, absolvere se jubeat, aut ipse se a complectente solvat.

Verabredung an, ob der Sieg entschieden werden soll, a) durch bloßes einmahliges Niederlegen, oder b) durch mehrmahliges, oder c) durch Festhaltung des Gegners am Boden. Der erste Fall ist der leichteste; der Sieg entscheidet sich durch einmahliges Niederlegen, und damit ist die Sache abgethan. Im zweyten Falle sind oft 3 Gänge zur Entscheidung nöthig; denn wenn z. B. A den B einmahl wirft, aber hierauf im zweyten Gange B den A, so kann erst der dritte Gang die Entscheidung des Sieges ausmitteln. Der dritte Fall ist noch schwieriger, es kommt dabey nicht bloß darauf an, den Gegner zu werfen, sondern auch auf völlige Bändigung desselben. Nur diese letzte Art verdient den Nahmen des ganzen Kampfes; jene ersten sind nur anfängliche Stufen desselben.

Über das Benehmen der Ringer läßt sich im Allgemeinen wenig sagen. Es versteht sich von selbst, daß jeder darauf denkt, seinen Gegner im ersten Angriffe auf die vortheilhafteste Art zu fassen, um ihn desto schneller zu werfen. Sind aber beyde gleich vorsichtig und gleich gewandt, so werden sie zuerst von selbst in den obigen leichten Kampf oder das bloße Fortdrängen gerathen, und hier den günstigen Augenblick zu finden suchen, wo der Gegner eine Blöße gibt, die es möglich macht, ihn zu werfen.

Dieß kann auf sehr mannichfaltige Art geschehen. Alle jungen Leute finden hier bald ihre Handgriffe. Ich selbst darf von einer beträchtlichen Menge der Kunstgriffe eines Ringers von Profession nur eine geringe Anzahl angeben, weil bey weitem der größte Theil zwar unserm objectiven Zwecke, das ist einer eigentlich abrichtenden Gymnastik durchaus, und selbst unserm subjectiven Zwecke nicht so ganz entgegen; aber unsern Sitten doch wohl eben so sehr zuwider ist, als diese sich häufig selbst widersprechen, u. s. w. — Also nur etwas.

1) Wenn bey der Armverschränkung (Zeichn. L) der eine Ringer, wir wollen ihn A nennen, mit beyden Händen den, an den Oberarmen oder Schultern gefaßten, Gegner B nach der linken Seite hinüber zu drücken strebt, so wird B alle Kräfte dagegen

anwenden und rechts streben, um nicht links zu fallen. Läßt ihn A hierin etwas sicher werden, ändert aber dann mit einem Mahle die Richtung seines Druckes ab, d. i. drücket plötzlich rechts: so ist es leicht möglich, daß B rechts fällt.

2) Macht A plötzlich seinen rechten Arm frey, drängt sich mit seiner rechten, vorgedrehten, Seite näher an B, tritt zugleich mit seinem rechten Beine hinter des Gegners linkes Bein, und umfaßt mit dem rechten Arme des Gegners Brust: so wird er ihn leicht hinter- oder seitwärts drücken, so daß B über das Knie des A fällt.

3) Auf ähnliche Art kann A, am besten im Angriffe, aber auch in der Folge, mit Schnelligkeit unter des Gegners linken Arme durchschlüpfen, in demselben Moment sein rechtes, im Knie gebogenes Bein, zwischen die Beine des B setzen, und seinen rechten Arm auf den Rücken desselben anlegen, oder ihn im Bunde heben: so muß B über des A Knie niederfallen.

4) Hat B sein rechtes Bein im Angriffe vorstehen, so kann A mit seiner Rechten dieses Bein im Kniegelenk fassen und B muß sinken, wenn A mit seiner Linken dessen rechte Schulter seitwärts oder rückwärts überdrückt.

Ist endlich einer, es sey B, geworfen, so muß er bey dem *ganzen Kampfe* auch völlig Waffenlos gemacht, das ist, so am Boden gehalten werden, daß er augenscheinlich nichts mehr machen kann. Gewiß ist dieß erreicht, wenn B, auf dem Rücken liegend, von A überknieet und an den Oberarmen am Boden niedergehalten wird.

4. *Der zusammengesetzte Kampf* ist von allen *der schwerste*; denn bey allen jenen Arten war das bestimmt, was geschehen sollte, jeder wußte, worauf der Gegner es anlegte, aber hier ist es nicht so. Alle drey Arten des Ringens vereinigen sich zur *vierten*. Beyde Ringenden legen es unaufhörlich darauf an, sich fortzudrängen, vom Boden zu heben, niederzuwerfen, am Boden festzuhalten, ohne daß der Gegner es weiß, was der Andere in diesem Augenblicke vorzunehmen willens ist; er muß folglich seine Achtsamkeit und Geistesgegenwart, seine Geschicklichkeit, sei-

ne Kraft verdoppeln, um ihm die gehörigen Paraden augenblicklich entgegen zu setzen. Wer zuerst ermattet, ist des Sieges verlustig.

Allgemeine Gesetze. 1) Der erste Angriff kann, wie schon oben bemerkt worden, entweder nach Verabredung geschehen, oder dem Zufalle überlassen bleiben. Im letzten Falle darf doch der gegenseitige Ausfall der Ringenden, die ein Paar Schritte von einander stehen, nicht mit zu rascher Hitze geschehen; er sey vielmehr nur Hand- und Arm-Kampf. — 2) Es darf weder bloß am Zeuge, noch an den Haaren, sondern es muß immer nur am ganzen Leibe oder seinen Gliedern angefaßt werden. Hals, Kopf, Gesicht und Schamtheile sind neutrale Stellen. — 3) Stoßen, Schlagen, Verdrehen einzelner Theile, alles dieß ist gegen die Gesetze des friedlichen Ringens. — 4) Die Entscheidung des Sieges wird durch die Stimmenmehrheit der umherstehenden jungen Gesellschaft bestimmt, welche hier das Publikum und Tribunal bildet, Beyfall klatscht, aufmuntert, erinnert, aber nie befugt ist, die Handgriffe der Ringenden zu leiten. Bey dem leichten Kampfe entscheidet das Zurückdrängen nur dann, wenn der Gegner offenbar nichts mehr dagegen ausrichten kann; bey dem halben Kampfe das Heben nur dann, wenn er nicht im Stande ist, sich davon frey zu machen; bey dem ganzen Kampfe das Niederwerfen entweder nur dann, wenn der Eine mehrmals geworfen ist, als der Andere, oder wenn A den B wirft, ohne selbst zu fallen; das ist, wenn er auf den Füßen stehen bleibt und den Boden höchstens nur mit den Händen zur Stützung berührt; oder endlich, wenn einer am Boden so fest gehalten wird, daß er nichts mehr unternehmen kann. Endlich entscheiden diese Festsetzungen auch einzeln bey dem zusammengesetzten Kampfe.

Vorsichtsregeln. a) Immer sey diese Uebung ohne allen Zwang, nur das Unternehmen Freywilliger. — b) Sie verlangt einen Aufseher, der die Jugend in die gehörige Stimmung zu setzen versteht. — c) Der Boden sey lockerer, tiefer Sand. — d) Alle überflüssige Kleidung wird abgelegt, alle harten Sachen werden aus den Taschen, Steine vom Platze entfernt.

5. Das Ringen um einen Apfel oder Stab. — Um besonders den Händen die Kraft zu verschaffen, sich fest zu zu schließen, wird ein Apfel oder etwas Aehnliches hineingefaßt. Einer macht den Versuch, ihn dem Andern heraus zu winden. — Diese Gymnastik der Faust ist sehr alt; Milo übte sie fleißig. Bald ließ er den Versuch machen, ihm die geschlossene Faust zu öffnen, bald nahm er einen Apfel in die Hand und bot sie zum Eröffnen dar. *) Will man die Arme etwas mit in Anspruch nehmen: so wählt man, statt des Apfels, einen glatten, runden, 3 bis 4' langen Stab. Die Entscheidung des Sieges ist leicht abzusehen.

Dreyzehnter Abschnitt.

Das Fechten auf Stoß und Hieb.

„Es ist keine Kunst, die nicht ihre Gegner gefunden hätte, und keine, bey welcher die Gegner scheinbarere Gründe für sich zu haben glauben, als die Fechtkunst.
Roux.

Mein Zögling kann die Fertigkeit des Laufens anwenden, um einem Unschuldigen, dem er übel will, nachzusetzen, und ihn gewaltsam zu behandeln; die Kunst des Schreibens, um ein ganzes Land in Aufruhr zu setzen u. s. w. Ist darum die Kunst des Schreibens und die Fertigkeit des Laufens an sich verwerflich? — Aber

*) Galen de tuenda Sanitat. Lib. II. Cap. 9 malum punicum aut tale quippiam, manibus complexus, auferendum cuivis praebebat.

die Fertigkeit im Fechten macht aufgelegt, Händel zu suchen. — Die Fertigkeit? — Gewiß nicht! sondern nur die rohe innere Gemüthsart. Wäre es wirklich der Fall, daß körperliche Stärke und Fertigkeit zu Händeln aufgelegt machten, so müßten diese physischen Eigenschaften überhaupt aus der bürgerlichen Gesellschaft verbannt werden. Es gibt Millionen körperlich starker Menschen, aber im Ganzen nur wenige unter ihnen, die sich dadurch zu Händeln verleiten ließen, und diese Wenigen würden ihrer rohen Gemüthsart auch dann folgen, wenn sie weniger stark wären. Sorgt nur immer dafür, daß des Menschen Kopf und Herz und Körper möglichst gebildet werde, und er wird mit sich und der Menschengesellschaft in schönster Harmonie leben; aber vernachlässiget ihr Eines, so entsteht ein verstümmeltes Wesen, das Lebenslang seine wunden Stellen behält und mit diesen unaufhörlich anstößt!

Ist denn das Fechten nothwendig nur die Fertigkeit „die Angriffe des Gegners mit dem Degen auf eine vortheilhafte Art abzuwehren und ihn, unter eigener Sicherung, damit zu verletzen?" oder auch eine ächte gymnastische Uebung, die dazu in hohem Grade beyträgt, die Entwickelung der körperlichen Kraft und Gewandtheit zu unterstützen, und sich in Gefahren mancher Art zu beschirmen? Man denkt nur immer an jenes, weil man es so gewohnt ist; und doch ist dieß eben so unnöthig, als es falsch seyn würde, wenn man alle übrigen gymnastischen Uebungen, nach den schädlichen Zwecken definiren wollte, die sich denselben unterschieben lassen.

Und hätte auch Tissot in seiner medicin. chirurgischen Gymnastik die Fertigkeit des Fechtens in diätetischer Hinsicht nicht dringend empfohlen und das Körperbildende dieser Uebung kurz und stark gezeichnet, so würde ich doch jetzt dieselbe dringend empfehlen.

Da ich selbst wenige praktische Kenntnisse von dem Gegenstande habe: so durft ich mich nicht daran wagen, denselben selbst abzuhandeln. Ich überließ dieß einem braven Manne, der sich zuerst das Verdienst er-

warb, das Fechten als gymnastische Uebung aufzustellen. *) Von diesem rührt das Folgende her:

„Man wird den übrigen Leibesübungen nicht zu nahe treten, wenn man der Fechtkunst einen vorzüglichen Rang unter denselben zugesteht. Für die Entwickelung und Erhöhung der physischen Kräfte des Menschen, für die Gesundheit, Stärke und Gewandtheit des Körpers ist das Fechten höchst wirksam. Es nimmt alle Theile des Körpers in Anspruch, und ist daher für Personen, die zu einer vielsitzenden Lebensart bestimmt sind, eine ganz vorzügliche Leibesübung. Vermehrung der Gegenwart des Geistes, des scharfen Blickes, der schnellen und kalten Entschlossenheit u. s. w. ist dem Fechten nicht abzusprechen.

1. Das Stoßfechten.

Fechtkunst heißt: die Kunst, einen, vermittelst einer geschickten Parade abgelehnten, Angriff mit einem Nachstoße nach einem sich vorgesetzten Plane zu verbinden.

In dieser Erklärung liegt zugleich der Begriff vom regelmäßigen Contrefechten, das insofern vom regellosen Raufen verschieden ist, als es in praktischen, planmäßigen Gängen bestehet. Unter einem praktischen Gange verstehe ich eine Reihe von Stößen in Verbindung mit Paraden, wobey ein auszuführender Plan zum Grunde liegt. In Hinsicht auf die detaillirte Erklärung von einem praktischen Gange beziehe ich mich auf das, was schon an einem andern Orte gesagt worden ist. **)

---

*) Dem Hrn. J. A. C. Roux, öffentlichem Lehrer der Fechtkunst auf der Universität Erlangen. Er schrieb: Grundriss der Fechtkunst als gymnastische Uebung betrachtet. Ein Leitfaden für den mündlichen Unterricht. Jena 1798 und Theoretisch-praktische Anweisung über das Hiebfechten etc. Fürth 1803. Zwey Schriften, die den denkenden und gebildeten Mann ankündigen.

**) In meinem Grundrisse der Fechtkunst. §. 46 — 49, und in meiner praktischen Anweisung über das Hiebfechten. §. 78 — 82.

Position heißt: eine geschickte Stellung des Körpers, verbunden mit einer zur Vertheidigung geschickten Lage des Arms. Zu einer guten Position wird erfordert: daß die Last des Körpers in einer sitzenden Stellung auf dem etwas auswärts gesetzten linken Fuße ruhe, und der rechte Fuß ungefähr einen Schuh weit, in einer solchen Richtung vor den Linken gestellt werde, daß Absatz hinter Absatz zu stehen kommt. Den rechten Arm stellt man vor die Brust, und die linke Hand, die man sowohl bey einigen Stößen, als auch bey einigen Paraden vorzusetzen pflegt, wird verkehrt an die rechte Seite der Brust gelegt. Der Obertheil des Körpers aber, muß so weit vorgelegt werden, daß der Unterleib, der zugleich eingezogen wird, von der guten Position selbst schon gedeckt ist.

Unter den verschiedenen Arten, das Stoßrappier zu halten, ist ohne Zweifel folgende die beste: An der einen Seite des Rappiers wird der Daumen in gerader Richtung mit der Klinge; an der entgegengesetzten Seite aber der Zeigefinger gekrümmt an die Parirstange gelegt. Die übrigen 3 Finger umschließen den Griff. Beym Halten eines Haurappiers umschließt der Zeigefinger die ganze Parirstange.

Die vorkommenden Bewegungen, oder Lagen der Faust sind: Prim, Second, Terz, halb Terz, halb Quart und Quart.

In Prim liegt man, wenn der Daumen unten und der kleine Finger oben liegt, mithin die obere Seite der Hand nach der linken Seite, die geschlossenen Finger aber nach der rechten Seite gekehrt sind. Die Parirstange stehet senkrecht. Liegt die obere Seite der Hand oben, die geschlossenen Finger aber unten, und die Parirstange horizontal: so liegt man in Second. Terz ist insofern von Second verschieden, als in derselben Lage der Faust mit Arm und Klinge ein Winkel nach der rechten Seite gemacht wird. Bey halb Terz = halb Quart liegt der Daumen oben, und der kleine Finger unten. Die Parirstange stehet senkrecht, und die obere Seite der Hand ist nach der rechten Seite, die geschlossenen Finger aber sind nach der linken Seite gekehrt. Quart heißt: wenn die obere Seite

der Hand unten und die geschlossenen Finger oben liegen. Die Parirstange stehet horizontal.

Prim ist mehr im Hiebfechten gebräuchlich. Second ist die natürlichste Bewegung zu stoßen; allein auch eine schwache, nachgiebige Bewegung, die gegen Quart ihre ganze Kraft verliert. Halb Terz= halb Quart ist die entgegengesetzte Lage von Prim, und Quart ist das Gegentheil von Second.

Die Klinge wird in 4 Theile, in ganze und halbe Stärke, und in ganze und halbe Schwäche, getheilt. Nimmt man an, daß eine Klinge 4 Spannen lang ist, und fängt vom Stichblatte, oder Teller zu messen an: so ist die erste Spanne die ganze Stärke, und die zweyte Spanne die halbe Stärke; die dritte Spanne die halbe Schwäche, und die vierte Spanne die ganze Schwäche.

Nach der Lage der Klinge wird die Mensur, d. h. der Raum zwischen zwey Fechtenden bestimmt. Die Mensur ist eine weite, mittlere, oder ordentliche und enge. Weit ist die Mensur, wenn man mit der halben Schwäche der Klinge an der ganzen Schwäche der Klinge des Gegners liegt. Die mittlere Mensur ist diejenige, wo man mit der halben Schwäche an der halben Stärke der Klinge des Gegners liegt. Dieses ist die beste Lage zum Contrefechten. Eng ist die Mensur, wenn man mit der halben Schwäche an der ganzen Stärke der Klinge des Gegners liegt. In der engen Mensur ist es aber nicht wohl möglich, einen Stoß zu pariren.

Gehet man nun aus der mittlern Mensur in die enge Mensur, so sagt man: in die Mensur rücken. Gehet man aber aus der mittlern Mensur in die weite Mensur, so heißt es: die Mensur brechen. Ersteres führt auf das Avanciren; Letzteres hingegen auf das Retiriren. Das Avanciren, welches sowohl einfach, als doppelt geschieht, wird oft vom Retiriren, das Retiriren aber durchgehends vom Avanciren bestimmt. Einfach avanciren heißt: wenn man den linken Fuß an den rechten setzt. Doppelt avancirt man aber, wenn zuerst der rechte Fuß in gerader Richtung einen Schuh weit vorwärts, und der linke Fuß in gleicher Weite mit

dem rechten nachgesetzt wird. Allein das doppelte Avanciren ist weit seltner anwendbar, als das einfache Avanciren.

Voltiren heißt: wenn man mit einer geschickten Wendung des Körpers den linken Fuß hinter den rechten schlägt. Einer Volte bedient man sich, um mit dem Gegner, der aus der Vertheidigungslinie gegangen ist, wieder in gerade Linie zu kommen. Denn es ist eine festgesetzte Regel der Kunst: Wollen die Fechtenden gleiche Vortheile haben, so müssen sie in gleicher Mensur liegen, und gegen einander in gerader Linie stehen.

Ein Stoß ist ein Ausfall, wobey die Absicht zum Grunde liegt, dem Andern die Klinge so nahe zu bringen, daß man ihn damit erreichen kann.

Bey den Stößen wird nicht über die Klinge, sondern unter der Klinge durchgegangen, und während des Durchgehends in die Bewegung changirt, in welcher man zu stoßen Willens ist. Der rechte Fuß muß erst nach der zu machenden Bewegung bewegt werden, d. h. der Ausfall ist das Letzte worauf man zu achten hat.

Es gibt flüchtige und feste Stöße; Attakirstöße und Nachstöße. Flüchtige Stöße sind diejenigen, wobey die Klinge des Andern nicht berührt wird; feste Stöße hingegen sind solche Stöße, die an der Klinge gethan werden.

Ein Stoß, der in eine von dem Gegner gegebene Blöße, oder in eine solche Blöße gethan wird, die man sich sebst verschafft hat, heißt: ein Attakirstoß. Ein Nachstoß aber setzt eine Parade voraus.

Flüchtige Stöße sind: Quart und Second über den Arm, die innere flüchtige Quart, Second unter den Arm, und Quart coupée. Unter den festen Stößen sind enthalten: die innere feste Quart, Terz und Quart-revers.

Jeder Stoß gründet sich auf die Lage der Faust und Klinge des Gegners, und auf die damit verbundene Blöße. Inwendig liegt man, wenn beyde Klingen mit ihren linken Seiten zusammen liegen; aus-

wendig aber, wenn beyde Klingen mit ihren rechten Seiten zusammen liegen.

Blöße heißt diejenige Stelle am Körper, welche weder von der Lage des Arms und der Klinge, noch von der guten, regelmäßigen Position selbst schon gedeckt ist.

I. Von den flüchtigen Stößen und den dazu erforderlichen Blößen. Drückt der Gegner, mit dem man inwendig liegt, meine Klinge nach seiner linken Seite: so gibt er äußere Blöße, und man gehet in Quart unter seiner Klinge durch, und stößt mit gehobener Faust Quart über den Arm. Liegt man aber auswendig, und er drückt meine Klinge nach seiner rechten Seite: so gibt er innere Blöße, und man stößt mit gehobener Faust die innere flüchtige Quart. Mit einer hohen Lage in Second an der äußeren Seite der Klinge, wobey die Faust ein wenig höher als die Schulter, und die Klinge ein wenig höher als die Faust gerichtet ist, und mit einer ähnlichen hohen Lage in Quart, an der innern Seite der Klinge, gibt der Gegner untere Blöße. Im ersten Fall stößt man Second unter den Arm; im andern Fall aber mit Vorsetzung der linken Hand, Quart = coupée, d. h. Quart unter den Arm.

II. Von den festen Stößen und den dazu erforderlichen Blößen. Liegt der Gegner auswendig mit links gestellter Faust und rechts gekehrter hoher Klinge: so gibt er Blöße zu der innern festen Quart. Man gehe in Quart unter der Klinge durch, fasse mit der Stärke der Klinge dessen Schwäche der Klinge, und stoße mit einem Winkel und hoher Faust die feste Quart in diese Blöße. Streckt der Gegner inwendig Arm und Klinge in halb Terz = halb Quart entgegen, so gibt er Blöße zu Terz. Man gehe in Terz unter der Klinge durch, fasse mit der ganzen Stärke die ganze Schwäche der Klinge des Gegners, und stoße mit Beybehaltung der Klinge Terz auf der Klinge. Arm und Klinge machen einen rechten Winkel. Streckt der Gegner auswendig Arm und Klinge in Quart entgegen und läßt die Klinge ein wenig sinken: so gibt er Blöße zu Quart = revers. Hier gehet man in Quart unter

der Klinge durch, legt sich mit der Stärke auf dessen Schwäche der Klinge, und stößt mit Beybehaltung der Klinge Quart=revers auf der Klinge in dieselbe Blöße. Der Stoß gehet von aussen nach innen unter den Arm durch.

Eine Parade heißt: ein geschicktes Einsetzen der Faust und Klinge in diejenige Linie, in welche der Andere stößt. Soll eine Parade gut seyn, so muß sie mit der Stärke der Klinge und so eng als möglich, gemacht werden. Von der Parade eines Nachstoßes ist zu merken: daß der rechte Fuß mit der Parade zugleich zurückgesetzt werde.

I. Paraden der flüchtigen Stöße mit ihren Nachstößen.

Gegen Quart und Second über den Arm drehe man die Faust mit ein wenig rechts gesenkter Klinge in Quart, und stoße Terz nach. Gegen die innere flüchtige Quart setzt man Arm und Klinge nach der linken Seite gekehrt, in halb Terz=halb Quart ein, und stößt die feste Quart nach. Second unter den Arm und Quart=coupée hebt man mit halb Terz=halb Quart aus, und stößt die feste Quart nach. Die Parade ist dieselbe, wie diejenige der innern flüchtigen Quart; nur daß sie mit tiefer Faust und hoher Klinge gemacht wird.

II. Paraden der festen Stöße mit ihren Nachstößen.

Die innere feste Quart wird, wie die innere flüchtige Quart, mit halb Terz=halb Quart parirt, und entweder die feste Quart, oder Quart=revers nachgestoßen. Terz läßt man mit angezogenem Arm und gesenkter Klinge in Second ablaufen, und stößt Second unter den Arm nach. Man läßt sich eigentlich so weit in die Parade drücken, als nöthig ist, um den Stoß an der linken Seite vorbey zu leiten. Quart=revers hebt man, wie die Second unter den Arm, mit halb Terz=halb Quart aus, und stößt die innere feste Quart nach. Mit der Parade selbst gehet man über die Klinge des Gegners und leitet den Stoß mit

Beybehaltung der Klinge von aussen nach der innern Seite der Klinge.

Die Mittel, sich Blöße zu verschaffen, sind: das Stringiren oder Belegen der Klinge, das Battiren und Ligiren.

Stringiren heißt, wenn man mit der ganzen Stärke der Klinge die Schwäche der Klinge des Gegners wegbewegt, und sich dadurch Blöße zu einem Stoß verschafft. Das Stringiren setzt eine entgegengestreckte Lage voraus, und ist nichts anders, als eine gewöhnliche innere und äußere Parade. Inwendig stringirt man mit halb Terz-halb Quart, und stößt in die dadurch erhaltene Blöße die feste Quart nach; auswendig hingegen wird mit Quart stringirt und Terz nachgestoßen.

Eine Battute heißt, ein von der Schwäche nach der Stärke der Klinge gemachter halber Hieb, welcher den Grund seiner Wirksamkeit in der Schwungkraft der Klinge hat. Inwendig wird mit halb Terz-halb Quart battirt, und die immer flüchtige Quart nachgestoßen; auswendig aber battirt man mit Terz und stößt mit Second über den Arm nach. Die Battuten werden alsdann angewendet, wenn der Gegner gegen das Stringiren noch Widerstand leistet. Gesetzt aber, die Battuten wären nicht hinreichend, die Klinge des Gegners wegzubewegen, und sich eine Blöße zu verschaffen, welches doch der Zweck vom Battiren ist: so wählt man ein noch stärkeres Mittel, um zu seinem Zwecke zu gelangen, d. h. man bedient sich einer Ligade.

Eine Ligade ist ein von der Schwäche nach der Stärke der Klinge gemachter mehr als halber Hieb. Die Ligaden sind insofern von den Battuten verschieden, als jene an derselben Seite, wo man mit dem Gegner liegt, die Ligaden aber an der entgegengesetzten Seite gemacht werden. Liegt man inwendig, so wird an der äußern Seite der Klinge mit verhangener Second oder vielmehr mit Prim ligirt, und Second über den Arm nachgestoßen. Liegt man aber auswendig, so ligirt man inwendig mit Quart, und stößt entweder Quart oder Second nach. Die äußere Ligade wirkt nur gegen Quart; die innere Ligade aber ist

gegen Quart unwirksam, und wirkt gegen jede andere Bewegung.

Die Contrelectionen sowohl gegen das Stringiren, als auch gegen das Battiren und Ligiren bestehen darin, daß man unter der Klinge durchgehet, und in die an der entgegengesetzten Seite erhaltene Blöße stößt. Wenn der Andere aber die Klinge mit dem Stringiren nicht antrifft, und gleich wieder zurückgreift, um den Stoß zu pariren: so zeigt man nur die Bewegung eines Stoßes und stößt in die mit der Parade des Gegners an der entgegengesetzten Seite erhaltene Blöße, d. h. man macht eine Finte die aus dem Stringiren entspringt.

Demnach heißt eine Finte, eine Verführung zu einer neuen, noch sicherern Blöße, als diejenige war, welche der Andere vorher schon gegeben hatte. Die Finten sind einfache und doppelte; Finten beym Angriffe, und Finten auf den Nachstoß. Von der einfachen Finte liegt der Grund, in einer vom Gegner angewandten Parade und der damit verbundenen Blöße. Von der doppelten Finte hingegen liegt der Grund in der Parade der einfachen Finte. Z. B. wenn der Gegner die Quart über den Arm schon mit Quart parirt hat, und er gibt bey einem zweyten Angriffe wieder Blöße zu Quart über den Arm: so wird eine einfache Finte beym Angriffe gemacht, d. h. man zeigt nur die äußere Quart und stößt die innere flüchtige Quart. Parirt nun der Gegner die innere flüchtige Quart nach der einfachen Finte mit halb Terz-halb Quart: so macht man bey einer abermals erhaltenen Blöße zu Quart über den Arm eine doppelte Finte, d. h. man zeigt zuerst Quart über den Arm, gleich darauf die innere flüchtige Quart, und stößt dennoch Quart über den Arm in die zuerst erhaltene Blöße.

Caviren heißt: wenn beyde Klingen einen Zirkel beschreiben, und nach beschriebenem Zirkel wieder in ihre erste Lage kommen. Je nachdem man mit dem Gegner an der innern oder äußern Seite der Klinge liegt, so wird es auch eine innere oder äußere Cavation genannt. Wird aber nach vorher beschriebenem

Zirkel die Klinge noch stringirt, so heißt dieß caviren-pariren, womit folgende Vortheile verbunden sind:

Stöße nach der entgegengesetzten Seite zu leiten, neue Blößen zu erforschen und Einförmigkeit zu vermeiden; Mannichfaltigkeit der Finten zu bewirken und seinen Plan zu verbergen; Finten zu pariren; dem Gegner die Schwäche der Klinge zu entziehen, und dadurch alle festen Stöße von sich abzulehnen. Z. B. man liegt inwendig und der Gegner macht eine äußere Quart-Finte, oder er stößt entweder Quart über den Arm oder Terz: so geht man seiner Klinge nach, cavirt-parirt inwendig mit halb Terz-halb Quart, und stößt die feste Quart nach. Liegt man aber auswendig und der Gegner geht unter der Klinge durch, um die innere flüchtige oder feste Quart zu stoßen, oder eine innere Quart-Finte zu machen: so gehet man seiner Klinge in Quart nach, cavirt-parirt auswendig mit Quart und stößt Terz nach.

Eine Cavations-Finte die in der Cavate-Parade ihren Grund hat, bestehet darin, daß mitcavirt und in die mit der Cavate-Parade erhaltene Blöße gestoßen wird. Es gibt sowohl äußere und innere, als auch einfache und doppelte Cavationsfinten. Z. B., man liegt inwendig, und der Gegner cavirt-parirt die äußere Quart-Finte mit halb Terz-halb Quart: so wird zwar Quart über den Arm gezeigt; allein mitcavirt, und dennoch Quart über den Arm in die zuerst erhaltene Blöße gestoßen, d. h. man macht eine äußere, einfache Cavationsfinte. Parirt er aber die äußere Quart nach der einfachen Cavationsfinte wieder mit Quart, so macht man bey einem zweyten Angriffe eine doppelte Cavationsfinte, d. h. man zeigt nach der einfachen Cavationsfinte Quart über den Arm, und stößt die innere flüchtige Quart. Dasselbe gilt auch von der innern Cavationsfinte.

Eine F i n t e von der K l i n g e ist ein, nach einer innern Parade in halb Terz-halb Quart gethaner, Nachstoß Quart über den Arm. Die Finte von der Klinge, die in der Absicht gemacht wird, um eine schon entstandene Einförmigkeit zu vermeiden, führt auf die Anwendung der Finten auf den Nachstoß. Z.

B. wenn der Gegner die innere, feste Quart jedesmal mit halb Terz-halb Quart parirt, und wieder die feste Quart nachstößt; so entstehet Einförmigkeit und man stößt nicht wider die feste Quart, sondern Quart über den Arm nach. Parirt er nun die Quart über den Arm nach der Finte von der Klinge mit Quart, und stößt Terz nach, so wird die Terz mit halb Terz-halb Quart cavirt-parirt und eine einfache Finte auf den Nachstoß gemacht, d. h. man zeigt Quart über den Arm und stößt die innere flüchtige Quart nach. So wie die einfache Finte auf den Nachstoß angewendet werden kann, so läßt sich sowohl eine doppelte Finte, als auch eine Cavationsfinte auf den Nachstoß anwenden. Bey der Anwendung der Cavationsfinten auf den Nachstoß wird nur vorausgesetzt, daß der Gegner die Finte von der Klinge mit halb Terz-halb Quart cavirt-parirt.

2. Das Hiebfechten.

Das Hiebfechten hat mit dem Stoßfechten vieles gemein. Was ich im vorhergehenden von den verschiedenen Lagen der Faust und von der Eintheilung der Klinge u. s. w. gesagt habe, das gilt auch hier. Ueberhaupt, es kommen hier oft Kunstwörter vor, welche nicht sowohl in ihrer Bedeutung, sondern nur dem Namen nach von einander verschieden sind. Z. B. was dort heißt ausfallen, das heißt hier vortreten; und was hier heißt versetzen, das heißt dort pariren.

Die Position ist hier insofern von der Position im Stoßfechten verschieden, als man den rechten Fuß nicht mit gebogenem Knie, sondern gestreckt und ein wenig rechts vor den linken stellt, die linke Hand aber verkehrt auf den Rücken legt. Der rechte Arm wird gestreckt, und die Faust so hoch vor den Kopf gestellt, daß der Kopf von der Faust selbst schon gedeckt ist. Was die Lage der Faust beym Angriffe betrifft: so legt man sich gewöhnlich in Terz, oder vielmehr in halb Second-halb Prim mit etwas links gekehrter Klinge aus. Doch man kann sich auch an der innern Seite

der Klinge in hoch Quart auslegen, und richtet sich in Ansehung der Lage lediglich nach dem Verhalten des Gegners.

Ein Hieb ist nichts anders, als ein Schnitt, welcher durch einen gewissen kurzen Schwung mit der Klinge hervorgebracht wird. Die Erfordernisse eines guten Hiebes sind folgende: Nicht der ganze Arm, sondern das Faustgelenke macht den Hieb. Der Arm wird zwar unbemerkbar gebogen; allein mit dem Hiebe selbst wieder gestreckt. Die Klinge muß in der Richtung des Hiebes bleiben, d. h. man muß jederzeit scharf hauen, und daher bey Hieben an der entgegengesetzten Seite, wobey übergehoben wird, während des Ueberhebens schon in die Bewegung changiren, in welcher man zu hauen Willens ist. Das rechte Bein wird beym Vortreten gebogen, mit dem Zurücksetzen aber wieder gestreckt.

Die Hiebe werden im Allgemeinen eingetheilt: in innere und äußere, in obere und untere Hiebe; in Hiebe beym Angriffe und in Nachhiebe. — Innere obere Hiebe sind: Die innere, obere Quart nach der Brust, nach der linken Seite des Arms und nach der Hand.

Innere untere Hiebe sind: Quart nach dem Unterleibe und nach dem Knie. Die polnische Quart, die von unten nach oben, entweder nach dem Unterleibe, oder nach der untern Seite des Arms gehet.

Aeußere obere Hiebe sind: Terz nach der rechten Seite der Schulter, nach dem Arm und nach der Hand. Letzteres ist die sogenannte Fingerterz. Halb Terz-halb Quart auf die Schulter. Andere nennen es die Schulterquart. Die Winkelquart, die mit hoher Faust und tiefer Klinge von aussen nach der innern Seite des Arms gehauen wird. Nimmt man aber an, daß die äußere Lage in halb Second-halb Prim die beste ist: so können auch die äussern, obern Hiebe nur auf den Nachhieb angewendet werden, weil in diesem Fall die äußere, obere Seite von der Faust selbst schon gedeckt ist.

Aeußere untere Hiebe sind: Prim nach der untern Seite des Arms und nach der Brust. Terz in die rechte Seite und Terz nach dem Knie.

Sowohl die äußere Lage in halb Second- halb Prim, als auch die innere hohe Lage in Quart, ist mit vielfacher Blöße verbunden. Liegt man mit dem Gegner auswen-

dig, so hauet man entweder die äußere untere Terz, oder man ziehet die Klinge ein wenig zurück und hauet Prim. Man gehet auch in Quart über die Klinge und hauet sowohl die innere obere Quart nach der Brust, nach dem Arm und nach der Hand, als auch die innere untere Quart nach dem Unterleibe, auch nach dem Knie und die polnische Quart.

Liegt man mit dem Gegner inwendig in hoch Quart, so kann nicht nur an eben dieser Seite Quart nach dem Unterleibe, nach dem Knie und die polnische Quart gehauen werden, sondern man hebt auch über und hauet an der entgegengesetzten äußern Seite, sowohl die obere Terz nach der Schulter, nach dem Arm und nach der Hand, als auch die äußere untere Terz in die rechte Seite und nach dem Knie.

Was das Versetzen der Hiebe betrifft, so muß es mit der Stärke und Schärfe der Klinge, so eng als möglich, und mit einer Anstrengung des Arms, doch aber so geschehen, daß dabey vermieden wird, der Klinge des Gegners entgegen zu hauen.

1. Von dem Versetzen der innern obern Hiebe: Die innere obere Quart nach der Brust, nach dem Arm und nach der Hand versetzt man mit Quart, und hauet entweder die innere untere Quart, oder die äußere, obere oder untere Terz nach. Der Stärkere kann die innern obern Hiebe, auch mit nach der linken Seite gekehrter Klinge in verhangener Second, oder vielmehr in verhangener Prim versetzen und die Winkelquart nachhauen. Der Arm wird gestreckt und die Faust so hoch gestellt, daß man unter dem Arm durchsehen kann.
2. Vom Versetzen der innern untern Hiebe: Die innere untere Quart entweder nach dem Unterleibe, oder nach dem Knie, kann auf dreyerley Art versetzt werden.
   a) Mit verhangener Prim, auf dieselbe Art, wie man im Stoßfechten die Terz ablaufen läßt, nur daß hier der Arm gestreckt wird. Die Winkelquart wird als ein besonders guter Nachhieb nachgehauen.
   b) Versetzt man sie mit verhangener Quart, d. h. mit gesenkter Klinge in Quart, und hauet entweder die innere obere Quart, oder Prim nach.

c) Wird sie mit tiefer Faust und beynahe senkrecht gestellter Klinge, in halb Terz = halb Quart versetzt, und die innere obere Quart nachgehauen.

Die polnische Quart versetzt man entweder mit verhangener Prim und hauet die Winkelquart nach, oder man versetzt sie mit senkrecht gestellter Klinge in halb Terz = halb Quart, und hauet die innere obere Quart nach.

3. Von dem Versetzen der äußern obern Hiebe: Sowohl die äußere obere Terz nach der Schulter, nach dem Arm und nach der Hand, als auch die Winkelquart wird mit hoher Faust in halb Second = halb Prim versetzt, und entweder die äußere untere Terz, oder die innere obere oder untere Quart nachgehauen.

4. Von dem Versetzen der äußern untern Hiebe: Prim versetzt man mit quer vorgesetzter Klinge in Second, und hauet die äußere obere Terz nach. Terz in die rechte Seite und Terz nach dem Knie wird mit nach der rechten Seite gekehrter Klinge in verhangener halb Second = halb Prim versetzt, und die äußere obere Terz nachgehauen.

* * *

Zu dem Obigen des Hrn. Roux habe ich noch folgendes hinzu zu setzen.

Knaben von 10 bis 12 Jahren sind schon fähig, leichte Fechtübungen anzustellen, und diese sind in der Jahreszeit, wo die Witterung viele andere Uebungen hindert, um desto willkommner, weil sie im Zimmer vorgenommen werden können. Die Rappiere müssen nach der Größe und Stärke der Jugend gewählt werden. Die gewöhnliche Beschaffenheit dieser Instrumente ist bekannt genug. Das Stoßrappier paßt, wenn man es nur in kleinerer Form wählt, in seiner gewöhnlichen Gestalt und Materie, noch am ersten für die Hand der Jugend, wenn man nur sorgsam darauf achtet, daß die Spitze in ihrem Knopfe wohl verwahrt ist. Aber sollte sich dieses Instrument für die frühere Jugend nicht noch schicklicher aus starkem Fischbein, oder spanischem Rohre verfertigen lassen? Die Spitze davon würde mit einer Zwinge versehen, die sich in eine kleine mit Leder wie gewöhnlich überzogene Scheibe endigte. Das gewöhnliche Haurappier möchte in

den Händen des erwachsenern Knaben oder angehenden Jünglings doch wohl zu mißlich seyn; so wie es bey seiner gewöhnlichen Größe und Schwere für dieses Alter nicht brauchbar ist. Man kann mit hölzernen Rappieren, wenn sie nur von einer nicht spröden, sondern vielmehr zähen und zweichen Holzart gemacht werden, denselben Zweck erreichen.

Vierzehnter Abschnitt.

Das Klimmen oder Klettern.

Klimme wie Dictys, der, gewandt wie keiner, die höchsten Rahen erklomm und geschickt am ergriffenen Tau dann herabglitt.
(Nach Ovid und Voß.)

Unser Zögling soll Kraft in die Muskeln bekommen, er soll starke Hände, Schenkel und Beine haben, auf hohen Standtpunkten soll ihm nicht schwindeln, in bedenklichen Lagen, bey anscheinender Gefahr, soll er nicht muthlos werden. Sitzende Lebensart und Geistesanstrengung berauben uns früh dieser männlichen Eigenschaften. Als Jünglinge und Männer scheuen wir abschüssige Wege, Schwindel überfällt uns, wir sind da verloren, wo wir als zarte, aber noch unverzärtelte, Knaben mit Frohlocken herumtanzten und von Gefahr nichts ahneten. Ueben wir den Knaben und Jüngling methodisch so weit hinaus, als möglich, so wird Nervenfestigkeit und muth-

volle Unerschrockenheit sich bey ihm festsetzen, er wird beyde in das männliche Alter hinüber bringen, und, selbst bey lang unterbrochener Uebung, unwidersprechlich gewiß bey vorkommender Gelegenheit mehr von ihnen aufzeigen können, als der Mann, welcher als Knabe verzärtelt wurde.

Zur Stärkung des Körpers und des Muthes und zur Vergrößerung der wahrhaft nützlichen Fertigkeit, dieser und jener Gefahr, hauptsächlich bey Feuersnoth, auszuweichen, ist das Klettern eine der vortheilhaftesten Uebungen, und sie ist, wenn man sie methodisch, stufenweise lehrt, weniger gefährlich, als das Reiten oder Fahren, wobey wir unser Leben vernunftlosen Thieren anvertrauen.

Frank empfiehlt diese Uebung in seiner medicin. Policey: „Das Baum- und Mauerklettern kann die körperliche Geschicklichkeit, und durch diese die Gesundheit der Knaben sehr befördern. Die Natur scheint den Menschen, welcher seine Nahrung besonders auf hohen Fruchtbäumen zu suchen hatte, ursprünglich zu dieser Uebung besonders gebildet zu haben: folglich muß solche auch für unsern Körper von gewissem Nutzen seyn. Wäre es uns aber auch nur darum zu thun, daß sich so die Jugend mit mancherley, im gemeinen Leben nicht immer zu vermeidenden Gefahren, unter guter Aufsicht, bekannter machte, und die große Kunst, das Gleichgewicht in allen Fällen zu beobachten, dabey erlernte; so wäre immer genug gewonnen. Für den gemeinen Bürger und Bauernstand ist die Kunst zu klettern von noch ausgedehnterm Nutzen: die Kinder gewöhnen sich in Zeiten an jede auch bedenkliche Stellung des Körpers, und kommen dadurch, der so vielen Menschen bey der geringsten Gefahr, zustoßenden, oft tödtlichen Krankheit des Schwindels zuvor. Der Soldat wird, ohne solche Geschicklichkeit, in manchen Fällen unbrauchbar, und hundert Menschen stürzen im Herbste von Bäumen den Hals ein, welche bey mehrerer Uebung in dieser Sache, sicherer geworden wären."

Laßt uns indeß bey diesem Gegenstande mit besonderer Behutsamkeit verfahren. Das Mißglücken eines Sprunges zieht gewöhnlich einen Fall nach sich, der von

so weniger Bedeutung ist, daß er das Lachen der Gesellschaft erregt. Anders ist es beym Klimmen. Ein Fall von einer mäßigen Höhe, in senkrechter Richtung, kann schon sehr bedenkliche Folgen haben; mithin muß man alles Klimmen — — unterlassen? — Nein! darum sollte man die Jugend, die das Klettern nie unterlassen wird, weil sie Jugend ist, und es künftig als Sache des Berufs, oder des Zufalls, in keinem Stande entbehren kann, unter Aufsicht nehmen, und es ihr lieber methodisch lehren, als heimlich ohne Aufsicht versuchen lassen. Daß hierdurch die Gefahr — den unglücklichen Zufall abgerechnet, der uns ja aber selbst im Zimmer zu finden weiß — durchaus gehoben wird, hat mich lange Erfahrung gelehrt. Nöthig ist daher bey diesem Gegenstande vor allen Dingen eine gute, auf die Kraft des Körpers selbst berechnete und stufenweise aufsteigende Methode; und diese soll man, hoff' ich, in dem Folgenden nicht vermissen.

Vorrichtungen und Instrumente. Schön ist es, wenn unser Gymnasium einen, von Bäumen aller Art besetzten, Platz enthält, unter deren Schatten die Uebungen des Klimmens vorgenommen werden; denn da hierbey die Augen häufig aufwärts blicken, so ist Schatten hier desto angenehmer, auch sind die Bäume selbst zur spätern Uebung nöthig. Obgleich ich in einer Reihe von 17 Jahren nie eine widrige Erfahrung gemacht habe, so ist es doch nicht unzweckmäßig, wenn die Stellen mit tiefem, lockern Sande überdeckt sind, wo folgende Instrumente, welche hier gebraucht werden, ihre Plätze erhalten.

1. Der Querbalken. — Zwey Pfeiler sind, (Blatt I. Zeichn. 13) 12 bis 15' Leipz. weit von einander senkrecht in dem Boden befestiget. Der eine steht 8' der andere nur 6' hoch über den Grund hervor. Doch ist dieß Maß in demselben Verhältnisse zu vergrößen, wenn die persönliche Größe der Jugend es nöthig macht. Ein, wenigstens 6 bis 8 Zoll breiter, Querbalken ruhet mit seinen beyden Enden bey x x in den Einfügungen auf den Köpfen der Pfeiler, und zwar auf seiner hohen Kante. Seine untere Seite bey b b ist etwa 3 bis 4 Zoll, die obere bey a a nur 2½ Zoll dick

und diese obere Kante bey a a abgerundet, — eben so wie der obere, zum Anfassen bestimmte Theil, eines Treppengelenders, — damit die Hände beym Anfassen derselben durch scharfe Ecken nicht leiden. Sehr bequem ist es, unten an jenen Pfeilern ein Paar abgestumpfte Pfeiler in dem Boden zu befestigen, die etwa einen Fuß hoch sind und den daraufgelegten Fußtritt d d tragen.

2. Eine sichere Leiter von etwa 10 Sprossen, die man nach Belieben anlehnt, wo man es am bequemsten findet.

3. Der Mastbaum. Am bequemsten, und zur Uebung vollkommen hinreichend, ist hierzu ein geschälter Fichtenstamm, der am Stammende etwa 8 bis 10 Zoll im Durchmesser hat. Er wird, einige Fuß tief im Boden festgerammt, senkrecht errichtet und am sichersten mit einer seiner obern Stellen an dem Zweige eines daneben stehenden Baumes befestigt. Unumgänglich nothwendig ist dieser Mast keineswegs; es sey denn, daß man junge Leute zu Zöglingen hat, denen das Klettern ein vorzügliches Bedürfniß ist, z. B. die Jünglinge einer Seekadettenschule. Für diesen Fall sollte er auch stärker gewählt werden. Dagegen sollte eine recht starke Fichtenstange, die man nach Belieben anlehnen kann, wo man will, keinem Gymnasium, ja selbst keinem Hausvater fehlen, der auf Unglücksfälle Bedacht nimmt.

4. Der Kletterbalken. Dieses Gerüst ist ganz einfach, und es vereinigt drey Hauptinstrumente zu drey Hauptarten des Klimmens in sich. A B, A B Blatt II. Zeichn. 14 sind zwey starke, in die Erde gerammte, Säulen von 16 Fuß Leipz. Höhe. Sie sind 10 bis 12 Fuß von einander entfernt; B B ist ein Querbalken, der auf ihnen ruhet. Weit besser sind, statt jener Säulen, zwey gehörig von einander entfernte Bäume, in deren Gabeln sich ein Balken querüber vollkommen sicher befestigen läßt. Jene Instrumente sind an diesem Gerüste angebracht: nämlich x x ist eine 3 bis 4 Zoll im Durchmesser haltende, ganz glatt abgeschälte Fichtenstange; y y die Strickleiter, deren Sprossen in den Stellen 1, 2 und 3 mit Sperrhölzern ver-

sehen sind; z z das Seil, welches hier nur als unangebunden übergehängt gezeichnet ist, aber auch vermittelst seines Oehrs, an dem Querbalken B B befestiget werden kann. Die Art der Befestigung dieser Sachen wird durch die Zeichnung selbst deutlich.

A. Elementarübungen.

Die Natur gab uns zum Klettern sehr sichere, zuverlässige Werkzeuge. Wir müssen damit anfangen, diese zu stärken, ehe wir uns der Uebung selbst überlassen dürfen. Es geschieht zwar schon durch mancherley andere gymnastische Anstrengungen; folgende Uebungen zwecken aber ganz besonders darauf ab, und sind nicht nur als Vorübungen, sondern auch in mancher andern Hinsicht, zur Prüfung der Geduld und zur Verachtung des Schmerzes sehr nützlich. Diese Eigenschaften des Mannes sind von großem Werthe, und will man jede einzelne, der in diesem Buche beschriebenen, Uebungen etwas genauer untersuchen: so wird man finden, daß die meisten zugleich darauf abgezweckt sind.

Das Klimmen besteht in der Fertigkeit und Kraft der Muskeln, den eigenen Körper, dem Zuge der Schwerkraft entgegen, zu einer Höhe hinaufzuarbeiten, die durch bloßes Gehen oder Steigen, ohne Anlegung der Hände, nicht erreicht werden kann. Da der Körper bey dieser Arbeit an dem Gegenstande, der erklommen werden soll, immer eine Stelle als Stützungspunkt festhält, um während dieser Stützung weiter hinaufgreifen zu können: so sind durchaus immer wenigstens beyde Hände, und mehrentheils die untern und obern Glieder zugleich thätig, das ist: indem entweder die eine Hand, oder statt deren die untern Glieder den Stützungspunkt fest fassen, so greift die andere Hand, oder so greifen beyde Hände an dem Gegenst nde weiter hinauf, um dort einen neuen Stützungspunkt zu suchen, u. s. w.

Die vorläufigen Uebungen der Hände und Arme, der Füße und Schenkel, so wie der Bauch-

und **Rücken-Muskeln**, machen daher hier die eigentlichen Elementarübungen.

1. **Das Anhängen** in die Wette. Diese Uebung wird an dem obigen Querbalken vorgenommen. Die Knaben treten unter den Balken x x, ziemlich nah an einander, auf den Fußtritt d d, die Kleinern an die niedrige, die Größern an die höhere Seite, und so erreichen beyderley die gehörige Höhe, um den Balken über a a mit verschränkten Händen zu umfassen. Alle richten hierbey ihr Gesicht nach dem tiefer liegenden Ende des Querbalkens. Auf ein gegebenes Zeichen heben sich Alle; man nimmt den Fußtritt weg; da hängen sie und halten ihre eigene Last. Das ists gerade, was man beym Klettern nothwendig und auf längere Zeit kennen soll. Es ist sehr gut, wenn der Aufseher diese Uebung nach der Uhr um die Wette machen läßt, und demjenigen den Sieg zuerkennt, welcher am längsten aushält. Mit jeder Minute wächst die Last, mit jeder der Schmerz in den Händen. Das Gesicht überzieht allmählig eine Röthe, welche die Anstrengung hervortreibt. Jetzt entfaltet der Eine, dann der Andere, der Dritte die Hände und springt mit einem leisen Ah! zu Boden. Die Stärkern und Härtern blicken lachend auf sie herab und bleiben noch. Interessant werden an diesen Letztern die Züge der männlichen Selbstüberwindung, der Verachtung des drückenden Schmerzes und der ausharrenden Geduld. Zur 6ten, 8ten, ja bis zur 12ten und 15ten Minute dauert der Kampf, die Schwächern sinken, der Sieger folgt ihnen bald und gewinnt den Preis.

Ich habe ein kleines Mädchen gekannt, dem der Arzt diese Uebung verordnete, um eine hohe Schulter zu verbessern. Selbst dieses schwächliche Kind lernte 15 Minuten hangen. Ich muß noch ein Beyspiel anführen. Ein Knabe von 6½ Jahr hieng mit andern um die Wette. Der Preis war auf 5 Minuten bestimmt. Ein kleiner Dorn mochte ihm vor ein Paar Tagen in den Finger gekommen seyn, dieser fing an zu stechen, und Heinrich an zu klagen. Man wollte ihm abheben; aber er ließ es nicht zu. Die Thränen liefen ihm endlich aus den Augen, und doch bat er dringend, ihn hangen zu

lassen. Er überwand richtig den Schmerz und hielt seine Zeit aus. Seht da den rechten gymnastischen Ton, der mit ächter Kultur in voller Harmonie steht. *)

Statt der Hände kann auch ein Arm zum Anhangen gebraucht werden. Man bildet durch Biegung des Ellenbogens einen Haken, mit dem man über den Querbalken faßt. Ich bemerke dabey aber, daß dieser kleine Handgriff nicht dazu gebraucht werden müsse, um auf mehrere Minuten den ganzen Körper so zu halten, sondern nur auf kurze Zeit zur Probe.

2. Das Aufschwingen der Füße. Diese Uebung, die wie das Anhängen ebenfalls an dem Querbalken und zwar fast unter eben der Anlegung der Hände vorgenommen wird, hat nicht bloß die Stärkung der Hände und der Brustmuskeln zum Zweck, sondern sie ist ganz vorzüglich auch berechnet für die Muskeln des Arms, der Schulter, des Rückens und Bauches. Sie besteht in folgendem. Der Uebende faßt nicht mit verschränkten, sondern ein wenig von einander entfernten Händen über den Querbalken. Er zieht sich so aufwärts, daß die eine Schulter den untern Theil des Querbalkens berührt, wobey denn natürlich die Arme stark gebogen sind, und versucht, unter steter Fortsetzung dieser Haltung, die Füße, durch Anstrengung der Rücken- und Bauchmuskeln, jetzt hinauf zu ziehen, um damit die obere Kante des Balkens zu umfassen, dann langsam wieder herabzulassen, und dieß so oft zu wiederholen, als er kann. Die oben angegebene Krummhaltung der Arme ist darum nothwendig, um den Stützungspunkt des Körpers mehr nach der Mitte, nach dem Unterleibe hin, zu verlegen, so daß der Körper dabey zwischen

---

*) Den Alten war diese Art der Gymnastik nicht unbekannt, Galen erwähnt einer Uebung der Gymnasien, bey welcher man ein Seil oder eine Stange ergriff und lange daran hängen blieb, als einer sehr robusten und angreifenden Arbeit. Si quis fune arrepto, aut etiam pertica, sublimis ex ea pendeat, ac diu teneat, robustum is validumque laborem exercet. De sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

schen den Unterarmen fast eben so hängt, wie der Wagbalken in seiner Gabel; nur daß der untere Theil des Körpers immer noch ein merkliches Uebergewicht über den Obern hat, welches durch Muskelkraft zu überwinden ist. Nur den Anfängern ist es zu erlauben die Beine bey dieser Uebung in einen nachhelfenden Schwung zu setzen; Geübtere müssen sie durch reine Muskelkraft vollbringen. Beym ersten Ermatten, welches die Jugend von festerm Tone nicht achtet, erlangt man dadurch Erhohlung, daß man die aufgeschwungenen Füße über dem Balken ruhen läßt und den obern Körper durch Krümmung des Armes festhält, wie dieß vorhin unter 1 angegeben ist. Die Uebung selbst wird nach der Zahl der Aufschwingungen berechnet. Sie steigen unabgesetzt von 10, 15 bis 24, ja ich habe sie mehrmals 30 Mahl hinter einander gesehn.

3. Das Aufziehen mit den Händen, oder das Heben am Querbalken. Die Hände werden über dem Querbalken beyde zusammen verschränkt, oder auch bloß neben einander angelegt, die eine auf dieser, die andere auf jener Seite, und der Uebende zieht seine ganze Last langsam, unter Schließung und ganz gerader Ausstreckung der Beine, so hoch aufwärts, daß er über den Querbalken wegsieht; dann läßt er sich bis zur völligen Ausstreckung der Arme wieder herab. Durch fortgesetzte Wiederholung wird diese Uebung angreifend, besonders für die Muskeln des Oberarms, der Schultern und Brust, Anfänger schaffen sich Erleichterung durch Beugung und schnelle Streckung der Kniegelenke; sie treten, gleichsam als wollten sie sich auf die Luft stützen, heftig nieder, und bringen den Körper ruckweise hinauf. Die Berechnung geschieht wiederum nach der Zahl der Aufzüge. Man hebt sich 3, 6, 9 Mal. Robuste Jünglinge und Knaben brachten es auf 12 ja 18 Mal. Das Letztere ist ein seltner Fall.

4. Das Gehen mit den Händen am Querbalken ist wiederum etwas schwieriger, als jede der vorigen Uebungen. Die Person faßt mit den Händen den Querbalken, ohne sie zu verschränken, doch so, daß die eine auf dieser, die andere auf jener Seite herauffaßt. Sie zieht sich stark aufwärts und hält

die Arme, während der ganzen Uebung, gebogen. Der Rücken ist nach der höhern Seite des Balkens hingerichtet. In dieser Lage greift eine Hand rückwärts über die andere hinauf, d. i. die Person geht rücklings mit den Händen, an dem Balken schwebend, hinauf und vorwärts wieder herab. Man sieht von selbst, daß hier nicht bloß Haltung mit beyden Händen Statt findet, sondern daß jede einzeln, und abwechselnd mit der andern, den Körper tragen muß, indeß die andere weiter greift. Gut geübte Personen machen diese Uebung mit ganz ruhigem, gerade ausgestrecktem Körper und geschlossenen Beinen. Anfänger bewegen die Beine gewaltsam, wie oben bey der Uebung Nr. 3. Die Berechnung kann nach der durchgangenen Weite in Fußen geschehen, oder wenn das zu umständlich ist, so wird der Preis auf das 1, 2, bis 3malige, doppelte Uebergehen des Balkens gesetzt. Die drey letzten Uebungen lassen sich auch an einem horizontal oder schräg gespannten Seile vornehmen.

5. **Die Verschränkung, oder das Festhalten mit den Beinen und Schenkeln.** Es ist nicht nur sehr gut möglich, sondern auch sehr leicht, sich an einer aufrecht stehenden Stange, oder einem nicht zu dicken Baumstamme in jeder Höhe durch den Zusammenschluß der Füße, Beine und der Schenkel vollkommen fest zu halten und die Hände ausruhen zu lassen, oder damit ein kurzes Geschäft abzuthun. Die Anlegung der untern Glieder ist dabey gerade so wie Blatt II. Zeichn. 15 dargestellt ist. Um diese Festhaltung zu üben, können mehrere zugleich und zwar jeder für sich einen Baumstamm wählen, um sich in die Wette zu üben. Auf ein gegebenes Zeichen umfaßt jeder seinen Stamm mit den Beinen und Händen, er rückt etwas hinauf. Hat er die untern Glieder gehörig angelegt, so läßt er mit den Händen ab und versucht es nun, wie lange er diese Verschränkung ertragen kann. Der eine Fuß liegt, wie die Zeichnung aussagt, vor dem Stamme stark einwärts gedrehet, das andere Bein faßt jenseits um den Stamm, die Knie drücken fest an den Stamm. Wer sich gut geübt hat, wird den Stamm, oder selbst eine glatte Stange mit keinem Theil des Kör-




O
N

pers weiter berühren, als mit den untern Gliedern bis zu den halben Schenkeln herauf; und er wird diese Lage bis zu einer Minute aushalten.

Diese fünf Elementarübungen sind vollkommen hinreichend, als Einleitung zu einer sichern Unternehmung der folgenden Uebungen; zumal da auch diese wiederum von dem Leichtern zum Schwerern aufsteigen.

B. Die Uebungen des Klimmens selbst.

Obgleich alle diese Uebungen immer auf einer und derselben Grundlage beruhen, so nehmen sie doch, nach der Verschiedenheit der Gegenstände, an denen sie vollzogen werden, eine verschiedene Natur an. Um sie methodisch aufsteigen zu ordnen, ist es nicht genug, auf die größere oder mindere Schwierigkeit zu sehen, die bey ihrer Ausführung eintritt, sondern ganz vorzüglich zugleich auch auf die Sicherheit, mit der sie sich vollziehen lassen. Hiernach folgende Ordnung:

a. Das Klimmen vermittelst der obern und untern Glieder.

1. Das Klimmen an der Stange, ist leicht und vollkommen sicher. Diese Stange (Blatt II. Zeichn. 14. x x) muß durchaus nicht splitterig seyn. Durch den Gebrauch wird sie so glatt und glänzend, wie polirt. Die ganze Haltung des Klimmens ist in unserer Zeichn. N deutlich dargestellt. Die Stange darf mit dem Körper durchaus weiter in keine Berührung kommen, als mit Füßen, Beinen, Knieen und Händen; es würde nicht nur bedenklich seyn, sie ganz herauf zwischen die Beine zu nehmen, sondern auch erschwerend, weil dann Unterleib und Brust gedrückt werden, wodurch die Freyheit des Athmens leidet. Das ganze Benehmen ist hier sehr leicht. Der Klimmende rückt, indem er sich mit beyden Händen aufwärts zieht, mit den untern Gliedern an der Stange hinauf, faßt damit fest, und greift dann mit den Händen höher. Er setzt diesen abwechselnden Gebrauch der untern und obern Glieder fort, bis er die Höhe erreicht hat. Das Herabklimmen hat gar keine Schwierigkeit. Es ist nicht nöthig, nach derselben Art dabey zu verfahren, sondern man gleitet, unter der obigen Festfassung mit den Füßen,

gewöhnlich mit Geschwindigkeit daran herunter, so daß die Hände dabey nur sehr wenig zu thun haben.

Dieses Klimmen an einer Stange muß bis zur größten Fertigkeit erlernt werden, jeder Mensch sollte wenigstens die Fertigkeit besitzen, aus dem zweyten, dritten Stock an einer glatten Fichtenstange herabzugleiten, die an eines der Fenster gelehnt wäre.

2. Das Klettern am Mast ist weit schwerer; denn die Fläche ist glatt, und der Baum mit den Händen nicht mehr umspannbar. Hier ist es durchaus nöthig, die Elementarübung 5 gut eingeübt zu haben. Die Sache ist übrigens bekannt und diese Uebung in mehreren Gegenden Deutschlands und Europas, als Volksbelustigung, gebräuchlich.

Das Klettern an diesem Maste geht am besten an heißen Tagen. Die Arme werden um den Baum geschlagen und die Hände verschränkt. Jeder muß sich gewöhnen, diese so selten als möglich von einander zu trennen. Wird beym Höherklettern der Baum für die Umspannung mit gefaltenen Händen zu dünn, so lasse man mit der einen Hand den Unterarm der andern fassen. Man klettert leichter und sicherer mit entblößten Armen, weil die Haut nicht so leicht gleitet: als das Zeug des Anzugs. Eben so wenig sind Schuhe hier passend, weit mehr Stiefeln.

An dergleichen Baumstämmen kann man das Klettern ohne Bedenken anstellen, denn derjenige, welcher noch dem Schwindel unterworfen ist, versteigt sich nie zu hoch; im Falle aber, daß einen Andern die Kräfte verlassen wollen, wird er nicht herab fallen, sondern am Baume herabgleiten. Dessen ungeachtet werden die meisten, nicht daran gewöhnten Aeltern, gegen diese Art des Klimmens große Besorgniß haben; ihr Auge wird den schwindelerregenden Anblick nicht ertragen können. Ihre Besorgniß ließe sich lindern durch einen Gürtel, der den Klimmenden unter den Armen, und den Baum zugleich locker genug umgäbe; denn dieses Mittel macht ein eigentliches Herabfallen, an welchem ihre Phantasie haftet, undenkbar. Um ihretwillen muß ich noch einer Einrichtung erwähnen. Brächte man oben am Maste eine Rolle an, durch die

ein schwaches Tau liefe, dessen eines Ende an der Person des Klimmenden befestigt, indeß das andere in den Händen des Aufsehers wäre: so u. s. w. Das sind keine in dem wahren Bedürfnisse der Jugend gegründete Mittel!

3. Das Klimmen auf der Leiter. Zur Haltung des Gleichgewichts, zur Vorsicht in bedenklichen Lagen, auch zur Stärkung der Hände und Arme ist diese Uebung bequem. Wir lehnen die obige hölzerne Leiter fest an einen Baumzweig, oder eine Wand. Anfänger lernen ohne Furcht daran hinauf und herabsteigen; dann wie auf einer Treppe, ohne die Hände zu gebrauchen, einige Sprossen hinauf und herabgehn. Sie üben sich, an der verkehrten oder hintern Seite derselben vermittelst der Hände und Füße hinauf zu klettern. Ein anderer versteht die Kunst, an der hintern Seite hinauf zu klimmen, oben durch die Sprossen zu kriechen und auf allen Vieren, den Kopf unten, die Füße oben, die ganze Leiter herab zu gehn. Hierbey hängt er vorsichtig einen Fuß nach dem andern, wie ein Haken, über die obern Sprossen, indem die Hände abwechselnd von einer zur andern weiter herab greifen. Ein Anderer steigt wie gewöhnlich die Leiter hinan, aber oben schwingt er sich um den einen Seitenbaum herum, faßt unterhalb in die Leiter und kommt so auf der verkehrten Seite wieder herab. Ein Vierter steigt bis in die Mitte, hier klammert er sich fest und läßt durch den Aufseher die Leiter umdrehen, so daß ihre vordere Seite nach der Wand hinzu stehn kommt u. s. w. Diese kleine Kunststücke lassen sich nach und nach vervielfältigen.

Der Uebungslehrer muß die Hände immer bereit haben, den Anfänger zu unterstützen und zu halten. Da hier gewöhnlich nur ein Einzelner geübt werden kann, so ist dieß um desto leichter.

4. Das Klimmen an der Strickleiter. Weit schwerer ist es, an der schlaff herabhangenden und unten gar nicht befestigten Strickleiter hinauf zu steigen. Die Muskeln der Arme und Hände werden sehr dadurch angegriffen. Sie müssen, wenn man den Vortheil bey dieser Uebung nicht kennt, den

sich stets rückwärts neigenden Körper halten; ein beständiges Schwanken, das dem Ungeübten und Schwächlichen unfehlbar allen Muth benehmen und ihm Schwindel verursachen würde, kommt noch dazu und macht diese Uebung zu einer der wirksamsten für unsern Zweck. Ist die Leiter stark genug, so läßt der Aufseher 2 bis 3 auf einmal daran hinauf und herab klettern, und so lernen sie sich geschickt ausweichen. Mit Vergnügen sieht man dann oft den Einen vermittelst der Hände an einem Hauptseile der Leiter schweben, bis der Andre in der Leiter vorüber geklettert ist. Das Benehmen bey dieser Art des Kletterns ist leicht, denn es stimmt mit dem Ersteigen einer hölzernen Leiter ziemlich überein; da aber die Strickleiter perpendiculär herunter hängt, und da sie selbst so biegsam ist: so werden die Stufen, auf welchen die Füße ruhen, nach vorn hinaus geschoben und der obere Theil des Körpers sinkt aus der perpendiculären Stellung in eine schräge Lage rücklings hinaus; hierdurch fällt die ganze Last in die Hände und die Uebung wird so sehr erschwert, daß man auf diese Art nicht hoch steigen kann. Um dieß zu verhüten, faßt man mit den Händen stets an die beyden Hauptseile und hält den Körper auf der Leiter immer, so viel als möglich, nicht zusammengezogen, sondern gestreckt und aufrecht.

5. Das Klimmen am einfachen Seile.*) Diese Uebung ist beträchtlich angreifender als die vorigen: denn hier ist keine Stufe, auf welcher der Fuß ruhen könnte; aber dessen ungeachtet wird es allen Knaben, welche an der Stange mit Leichtigkeit klimmen, sehr leicht, auch an dem Seile fast auf eben die Art hinauf zu klettern. Die einzige Schwierigkeit

---

*) Den Alten war diese Art von Gymnastik nicht unbekannt. Sie nannten sie το δια σχοινιον αναρρίχασθαι per funem ascendere. Nach alten Gemmen waren die Säule am Boden befestigt und einigermaßen straff. Galen erwähnt ihrer mit den Worten: si quis per funem, manibus apprehensum, scandat, sicuti in palaestra pueros exercent, qui eos ad robur praeparant — De Sanitat. tuend. Lib. II. Cap. 9.

liegt darin, das Seil mit den Füßen so zu fassen, daß man dadurch einen festen Unterstützungspunkt gewinnt. Knie und Schenkel haben hierbey gar nichts zu thun, sondern man verwendet dazu ganz allein das Fußgelenk. Man setze sich einmal auf einen Stuhl und schlage die Füße nach gewöhnlicher Art im Gelenk über einander, so hat man die ganze Haltung desjenigen, der mit Hülfe der Füße am Seile hinaufklimmt. Zwischen die beyden Fußgelenke wird nämlich das Seil gefaßt und durch ein mäßiges Zusammendrücken festgehalten, indeß die Hände am Seile weiter hinauf greifen. Hierauf zieht man, an den Händen hangend, auch die Füße weiter herauf, faßt damit von neuem, und klettert wiederum mit den Händen weiter.

Außer dieser gibt es noch eine andere Methode, die Füße bey dieser Art des Klimmens zu gebrauchen. Das Seil geht von den Händen des Klimmenden herab, über den einen, gewöhnlich den rechten, Schenkel und zwar nicht weit über dem Knie; es windet sich um die innere Seite dieses Schenkels, die Kniekehle und Wade nach aussen hinab, und legt sich über den obern Fuß nach innen, von wo an es frey hinab hängt. Tritt der andere Fuß des Klimmenden nur mäßig auf das Seil, da wo es über dem Fuße liegt, so entsteht durch die vielfache Reibung ein sicherer Stützungspunkt. In unserer Zeichnung O ist diese Art des Klimmens dargestellt. Es kommt nur darauf an, das Bein und den Fuß so zu halten, daß das Seil in seiner Windung liegen bleibt, wenn die Hände, indem der andere Fuß vom Seile zurückgezogen wird, den untern Körper hinaufziehen. Nach wenigen Versuchen lernt es sich leicht. Folgende Bemerkungen bitte ich nicht zu überschlagen; denn sie trachten ganz dahin, dieser Uebung, welche zu einer vortrefflichen Fertigkeit führt, die jeder ohne Ausnahme sich erwerben sollte, weil sie sehr oft, namentlich bey Feuersgefahr von großem Nutzen ist (siehe ein Beyspiel oben S. 87) volle Sicherheit zu geben. Sie sind folgende:

a) Das Seil sey hinlänglich, d. i. wenigstens einen Zoll dick, damit die Hände nicht zu sehr

überschließen; und man bewahre es immer an einem trockenen Orte auf, damit es nicht morsch werde. Ist es lange nicht gebraucht, so setze man es erst einmal durch die Uebung des Ziehens (Abschnitt 12) auf die Probe. Seine Länge muß wenigstens 3 Mal so lang seyn als die Höhe des Kletterbalkens beträgt.

b) Beym Herunterklettern muß Hand um Hand abgesetzt werden, wie beym Heraufsteigen; denn wenn man mit den Händen schnell daran herunter gleitet: so werden sie beschädigt.

c) Das Seil muß, so wie die obige Stange, beym Herauf- und Heruntersteigen durchaus nicht zwischen den Beinen gehalten werden, um eine schädliche Reibung der Schamtheile zu vermeiden, sondern wie oben gesagt ist, zwischen den Fußgelenken.

d) Der Stelle, wo das Seil über dem Kletterbalken liegt, Zeichn. 14 z, werden die scharfen Ecken genommen. Unterzieht sich ein Anfänger der Uebung, an dem Seile von a bis z hinaufzuklimmen, so faßt der Aufseher die andere Seite des Seils bey b fest in die Hände, und läßt das Seil dem Klimmenden nach, so daß dieser immer in der Nähe des Bodens bleibt. Er vergesse doch nie den Grundsatz des schrittweisen Aufklimmens in allen Sachen; es ist der Grundsatz der Natur! In Kurzem ist diese Maßregel weniger und weniger nöthig, er läßt höher und höher steigen, bis sie bald ganz unnöthig wird.

Die Verstrickung ist noch eine besondere, hierher gehörige Uebung, die nicht bloß zum anhaltenden Muskelgebrauche anreizt, sondern auch die Geschicklichkeit in bedenklichen Lagen vermehrt. Die Sache ist diese: Der Klimmende steigt bis zu einer mäßigen Höhe. Hier macht er Halt. Er wickelt vermittelst des einen Fußes das Seil 2 bis 3 Mal um den andern Fuß, und faßt dieß Umgewickelte zwischen beyden Füßen fest. Die hierdurch zwischen dem Seile und den Füßen entstehende Reibung widersteht dem ganzen Gewicht des Körpers. Jetzt tritt er darauf und ruhet wenigstens schon um ein gutes Theil. Aber er will

mehr, er will ganz bequem ruhen. In dieser Absicht geht er mit den Händen ein wenig am Seile herab, hält sich hier mit der Rechten, neigt sich herab, und ergreift mit der Linken den Theil des Seils, welcher unter den Füßen herabhängt. Er richtet sich wieder empor und schlingt diesen Theil einige, beliebige Mal kreuzweis um die Schultern, die Hüften, und um das Seil selbst, bis er fest genug verstrickt ist.

Da das Seil und die Strickleiter nicht an dem Kletterbalken bleiben, sondern jedesmal bey dem Gebrauche angehängt und abgenommen werden müssen, ohne dabey eine Leiter anzusetzen: so habe ich noch folgendes zu erinnern. Ein geschickter Kletterer nimmt das obere Ende der Strickleiter über die Schulter und klimmt damit die Stange hinan, um es oben fest zu hängen Die Verschränkung der Beine wird ihm hierbey zu Statten kommen, denn vermöge derselben kann er beyde Hände frey haben. Auf gleiche Art wird das Seil übergeworfen, u. s. w. Ist das Seil bey dem Gebrauche nicht bloß übergehängt, sondern vermittelst seines Oehrs völlig am obern Balken befestigt gewesen: so steigt der Klimmende an dem Seile selbst hinauf, indeß der Aufseher das herabhangende Ende festhält. Jener faßt mit der einen Hand in das weite Oehr, ohne das durchlaufende Seil zu berühren, mit der andern etwas darüber an das Seil, läßt mit den Füßen vom Seil ganz ab, und wird von dem Aufseher durch Nachlassung des Seils herabgelassen.

6. Das Klimmen auf Bäumen. Wir übten bisher unsere Geschicklichkeit im Klettern an Instrumenten, auf deren Festigkeit wir uns verlassen konnten, daher wenig, oder keine Gefahr. Ganz anders ist es aber auf Bäumen. Die Zweige sind oft ganz unsichere Stützen; die Natur der Holzart kommt in Betracht, daher verdient diese Art des Kletterns bey den Anfängern sorgsame Wachsamkeit des Aufsehers. Das Hinaufklimmen am Stamme ist ganz gefahrlos; mit dem Ersteigen des ersten Zweiges wächst die Gefahr, so wie auf der andern Seite die Leichtigkeit der Uebung. Ich gebe folgende Vorsichtsregeln. 1) Der Uebungslehrer läßt anfangs nur immer ganz niedrig klettern, so daß er die Bewegungen des Zöglings ge-

nau beobachten kann. Hier wird er bey ihm stehn und ihn vor diesem und jenem Zweige warnen, er wird ihm immer die wichtige Regel geben, sich beynahe ganz allein auf die Hände, weit weniger auf die Füße zu verlassen, weil sie leicht von den Zweigen abgleiten. 2) Er wird nicht zugeben, auf entlaubten Bäumen zu klettern, weil hier die erstorbenen Zweige unkenntlicher sind.

Unter diesen Umständen wächst die Einsicht des Zöglings nach und nach mit seiner Geschicklichkeit und mit seinem Muthe. Er geht bald von seinem Baume auf den nahestehenden, und so auf einer ganzen Reihe fort. Ist er am Seile gut geübt, so klettert er nicht immer am Stamme hinauf und herab; sondern er faßt jeden hinlänglich starken, bis zum Erreichen herabhängenden, Zweig, und windet sich an demselben mit den Händen hinauf oder herab.

Zum Vergnügen, und vorzüglich um die Fertigkeit der Zöglinge zu prüfen, führt sie der Aufseher bisweilen unter eine große Baumgruppe; er zählt bis 15, und indeß muß jeder an einem Baume so weit hinauf geklimmt seyn, daß er von der Ruthe des Aufsehers nicht mehr erreicht werden kann. Alle strengen sich, unter vielem Gelächter, ganz vorzüglich an, um der Ruthe zu entgehn; sie denken sich unter ihr ein reißendes Thier, das sie verfolgt. Wer nicht flink genug ist, wird erreicht, und büßt durch einen spaßhaften Schlag.

b) Uebungen des Klimmens vermittelst der obern Glieder allein.

Für den geschickten und gesunden Knaben ist das Bisherige bald sehr leicht. Darum laßt uns es ihm erschweren; denn nur durch die Besiegung der Beschwerden wird er täglich stärker und kraftvoller. Wir legen ihm das Problem vor ob es wohl möglich sey, ohne den Gebrauch der Füße, bloß durch die Kraft der Hände und Arme an den obigen Gegenständen hinauf zu klimmen. Die Sache ist schwierig, aber der Jugendfreund weiß ihm alle Zweifel auszureden; er erinnert ihn an die vierte Elementarübung, bey welcher der Körper durch einzelne Hände schwebend gehalten

wird. Er zeigt ihm die Aehnlichkeit zwischen diesem und jenem Falle; er sagt ihm, daß ein gesunder, nicht kraftloser, Mensch mit einer Hand ohne viele Mühe ein Gewicht aufheben könne, das der Schwere seiner Person gleich kommt, daß man ja auch beym Anhängen mit einer Hand die Last des ganzen Körpers trage. Es kommt zu Versuchen. Sie schlagen anfangs fehl. Jede einzelne Hand, besonders die Linke, ist noch zu kraftlos, den hinaufgezogenen Körper so zu halten, daß die eine über die andere hinaufgreifen kann. Aber der Aufseher nimmt sich anfangs des Klimmenden an, er unterstützt ihn durch Unterlegung der Hand, und macht es ihm dadurch leichter, sich mit einer Hand zu halten, indem die andere weiter hinaufgreift. Nach langem Ueben wird endlich das Ziel erreicht, aber es dauert oft viele Monate. Diese Uebung ist eine der schönsten und zweckmäßigsten zur Stärkung aller Muskeln der Brust, und der Arme und Hände, sie ist ein wahrer Probierstein der Kräfte dieser Glieder, und gibt den Zuwachs derselben auf eine sehr sichere Art an. Nur bisweilen findet sich ein Knabe, der schon in seinem achten und neunten Jahre im Stande ist, sich durch die Hände allein ein wenig an dem Seile oder der Stange hinauf zu arbeiten. Gewöhnlich kommt erst im vierzehnten Jahre der Zeitpunkt, wo die Arme so viel Kraft erlangen. Man treibe nicht zu früh dazu. Die beste Vorübung ist die obige Elementarübung Nr. 4. Man kann fast an allen oben genannten Gegenständen ohne den Gebrauch der untern Glieder klimmen. Die nöthigen Bemerkungen darüber folgen hier. a) An der Stange ist diese Uebung vielleicht eben so leicht, oder noch leichter, als an einer hölzernen Leiter; denn bey dieser hängt die Person frey herab, bey der Stange liegt die eine Seite des Leibes an, und dadurch entsteht wohl eine kleine Erleichterung. Man fange daher mit dieser an. Die allein richtige Haltung des Körpers ist diese: Die ganze Person ist völlig gerade ausgestreckt, die Knie sind nicht gebogen, die Beine sind dicht geschlossen und ohne alle Bewegung, die Stange liegt an der einen Seite des Körpers herab neben dem Schenkel herunter. Nur

Anfänger sind geneigt, die Stange zwischen die Beine zu nehmen und heftig mit den Füßen nieder zu schnellen; man muß dieß nicht zugeben. Die Hände treiben ihre Arbeit auf diese Art: Beyde zugleich fassen an der Stange fest, die eine über der andern. Beyde zusammen ziehen den Körper aufwärts; ist dieß aber geschehen, so muß die obere Hand ihn für einen Augenblick allein halten, damit die untere schnell über sie hinauffaßt. Dann heben wiederum beyde gemeinschaftlich, die untere greift höher und so immer fort. Auch beym Herabklimmen findet dasselbe nur in rückgängiger Bewegung Statt. — b) An der schräg angelehnten hölzernen Leiter greift die Person, nachdem sie mit beyden Händen den Körper vorläufig höher hinaufgezogen hat, schnell mit der einen Hand zur nächstfolgenden höhern Sprosse; wobey folglich die eine Hand so lange allein hält. Ist die höhere ergriffen, so faßt auch die untere Hand dort hinauf; beyde Hände heben von neuem u. s. w. Der Körper ist gestreckt, die untern Glieder sind geschlossen. — c) Am einfachen Seil ist die Uebung am schwierigsten. Das Benehmen ganz wie bey der Stange. d) Bey Bäumen läßt sich diese Fertigkeit nur auf diesen oder jenen herabhangenden Zweig anwenden. —

Aufgaben. 1) Das Anhängen um die Wette mit beyden Händen am Querbalken. — 2) 3) und 4) das Anhängen auf 5, 10 bis 15 Minuten. — 5) 6) 7) 8) Das Aufschwingen der Füße auf den Querbalken 6, 12, 18 bis 24 Mal. — 9) Das sechsmalige Heben vermittelst der Hände am Querbalken — 10) Desgleichen 12 Mal. — 11) Das Gehen mit den Händen am Querbalken, ein oder mehrmals hin und zurück. — 12) Die Verschränkung mit den Beinen an der Stange oder dem Mast. — 13) Das Klimmen an der Stange. — 14) An der hölzernen Leiter. — 15) An der Strickleiter. — 16) Am Seil, mit gerade herabgehendem Seile. — 17) Desgleichen mit Windung des Seils um einen Schenkel (siehe oben S. 247). — 18) Die Verstrickung im Seile. — 19) Die Ersteigung des Mastes auf $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ꝛc. — 20) 21) und 22) Das Klimmen, ohne Gebrauch der Beine, an der

Stange, der Leiter und dem Seile. — Das sind die vornehmsten Aufgaben in natürlicher Stufenfolge.

Erfahrungen. Die ersten beyden Uebungen macht leicht jeder kleine Anfänger; 3 und 4 erfordert aber schon mehr Kraft und gymnastischen Sinn. Die folgende Uebungsart 5 — 8 wird ziemlich leicht gelernt, aber nur mit vieler Geduld und Anstrengung bis zu 24 gebracht. 9 ist durchaus nicht Sache des Anfängers, selten daß er es anfangs nur Einmal vermag; nur durch lange und allmählige Uebung kann er weiter kommen. Die Uebung 11 lernt sich ziemlich leicht in nicht anhaltenden Graden; eben so 12, 13, 14. Sind die Elementarübungen so weit gebracht, daß sie der Knabe mit ziemlicher Leichtigkeit und auch in ansehnlichen Graden macht: so lernt er alle folgenden, nun noch übrigen, Nummern ziemlich schnell. — Da das Klimmen, wie man von selbst gefunden haben wird, aus Uebungen besteht, die weit mehr auf Kraft als auf Geschicklichkeit beruhen: so lautet die Hauptregel für diesen Theil der Gymnastik: Uebe täglich nur etwas, nie zu lange; fordere von zarten Knaben nicht, was nur Jünglinge vermögen; die Uebung kann nicht plötzlich die Kraft in den Körper schaffen, sondern die Jahre des Wachsthums müssen helfen.

M* aus Sachsen, W* aus Böhmen, C. S. aus Thüringen und manche andere, erstiegen nicht nur den starken 63′ Leipz. hohen Mast, sondern der Letzte war dabey so völlig furchtlos, daß er oben, mit dem Leibe auf die Spitze gelehnt, eine lustige Anrede an die Zuschauer hielt, und mit den Händen Gestus machte. Er war aber auch der geübteste Klettrer von allen, die ich gekannt habe. Es war ihm gleich mit dem Kopfe oder den Füßen voran von einem Baumstamme herab zu steigen. P. S. aus Thüringen stieg 40 Stufen an der frey hangenden Strickleiter hinauf und hinab. Zu den obigen Aufgaben könnte ich sehr viele Beyspiele angeben.

Fünfzehnter Abschnitt.

Der Tanz im Reifen, im Stricke, im Seile und der gymnastische Tanz.

Aimez l'enfance, favorisez ses jeux.
Rousseau.

Diese Uebungen sind darum nahe mit eineinder verwandt, weil bey allen ein, nach dem Takte geschwungener und wiederkehrender, Körper unter den Füßen der hüpfenden, laufenden, oder tanzenden Person mit Schnelligkeit durchgeht. In ihrer einfachen Gestalt sind die drey ersten sehr bekannt; aber wenig oder gar nicht in den mannichfaltigen Abänderungen, die sie zulassen; die letzte ist völlig neu. Nach meiner Meynung gehören sie zu den vorzüglichsten Uebungen des Gymnasiums. Es ist nicht bloß die Bewegung des ganzen Körpers, so wie besonders der untern und obern Glieder, wodurch sie wirksam werden; sondern ihr Werth beruhet vorzüglich darin, daß sie sich mit trefflichem Anstande, der sich oft der Haltung des Tanzes nähert, ausführen lassen; daß sie nicht bloß Schnelligkeit, sondern scharf abgemessene Schnelligkeit und Gewandtheit erfordern; daß sie auf strenge Haltung des Zeitmaßes dringen, oder augenblicklich den dagegen begangenen Fehler strafen; daß sie den Blick schärfen, die Dreistigkeit erhöhen und eben dadurch für nicht seltene Fälle des Lebens abrichten; daß sie endlich die Aufmerksamkeit und das sinnliche Beobachtungsvermö-

gen mit Strenge fesseln. Und bey allen diesen Vortheilen sind sie weder gewaltsam, noch im mindesten gefährlich.

Elementarübungen. Sie bestehen theils in dem oben S. 155 unter Nr. 2 und 3 angegebenen Elementarübungen des Springens, nämlich dem Hüpfen und dem Anschlagen, theils fallen sie mit den Uebungen selbst zusammen, so daß die niedern Grade der Uebung selbst als Elementarübungen anzusehen sind. Uebrigens werde ich hier, wie gewöhnlich, streng vom Leichtern zum Schwerern aufsteigen.

1. Der Tanz im Reifen.

Diese Uebung ist die leichteste von allen, theils weil der Umschwung des Reifen weniger Schwierigkeit hat, theils weil mit diesem Instrumente weit weniger Abänderungen gemacht werden können. Der Reifen darf nicht zu groß seyn. Stellt man ihn neben sich, so darf er kaum bis an das Gelenk des Schenkels reichen; er muß zwischen den Beinen durchgerollt werden können, ohne sich stark zu klemmen. Seine beyden Enden Blatt II. Zeichn. 16 a und b sind schräg weggearbeitet, einen guten Fuß lang, oder noch mehr übereinander geschränkt und in zwey oder drey Stellen a, c, b mit Draht verbunden, der fest zusammengedreht wird. Dieser Schluß muß so vollkommen fest seyn, als wenn beyde Enden zusammen gewachsen wären. Die Enden des Drahtes müssen umgelegt und zwischen beyde verbundenen Theile hineingetrieben werden, damit sie den Händen nicht schaden. Da diese letztern beym Gebrauche gewöhnlich den Schluß umfassen, so muß der Draht diese Griffstellen frey lassen. Alle scharfen Kanten werden dem Reifen genommen.

Im Allgemeinen besteht die Uebung darin, den Reifen, beym Aufspringen der Füße von dem Boden, unter sich weg zu schlagen. Dieß ist zu bekannt, als daß es nöthig wäre, mehr darüber zu sagen. Daraus lassen sich aber folgende Abänderungen oder Aufgaben bilden.

1. Durchschlag des Reifen von vorn. Die Hände umfassen den Schluß des Reifen nahe ne-

ben einander, nur 3 bis 4 Zoll von einander. Der Schluß liegt unten, die Person steht durch den Reifen. Stellung gerade, Brust heraus, Füße in der ersten Position. Ohne von der Stelle zu gehn hüpft der Uebende mit beyden Füßen zugleich, unter steter Wiederholung, von dem Boden auf und schlägt bey jedem Aufsprunge den Reifen unter den Füßen durch über den Kopf weg u. s. w. Die kleine Schwierigkeit, die hierbey obwaltet, liegt vorzüglich in der richtigen Handhabung des Instruments. Die Hände dürfen den Reifen nicht festfassen, und man muß ihn nicht mit den Händen drehen wollen; sondern diese fassen nur ganz lose, so daß der Reifen freyen Spielraum behält; denn seine ganze Bewegung entsteht bloß durch Schwingung. Diese wird einzig bewirkt durch die Bewegung der Hände und Arme. Man reißt — wie in unserer Zeichnung P durch die punktirte Linie angegeben ist — die Hände in einem ovalen Kreise dicht vor dem Leibe von unten herauf, vor den Augen schräg aufwärts hinaus, indeß der Reifen hinter dem Rücken und über den Kopf weg geht; dann sinken die Hände von jener Stelle in einem Bogen zurück vor den Unterleib, wobey sich der Reifen vor der Person gegen den Boden herab unter den Füßen wegschwingt. So erhält das Instrument nicht nur einen vollen Schwung, sondern Kopf und Füße bleiben völlig gesichert, und wenn der Reifen auch sehr eng wäre. Das Aufhüpfen geschieht bloß vermittelst der Fußspitzen; diese Bewegung muß kaum hörbar seyn.

2. Durchschlag des Reifen von hinten oder rückwärts. Stellung und Action der untern Glieder, ganz wie bey Nr. 1. Der Reifen geht vor dem Körper hinauf, über den Kopf hinter dem Rücken nieder, unter den Füßen weg und dann wieder vorn hinauf. Die Bewegung der Hände, um den Reifen im Schwunge zu erhalten, ist bey Nr. 1 angegeben, aber geschieht hier in entgegengesetzter Richtung. Die Hände halten das Instrument anfänglich hinabwärts gegen den Boden und sind vor dem Unterleibe; sie fahren von da unter ziemlicher Ausstreckung der Arme hin-

auf


P
Q



auf bis über die Augen, jetzt biegen sich die Arme zurück, die Hände reißen sich vor dem Gesichte und dicht vor dem Leibe hinab, indeß der Reifen hinter dem Rücken herab und unter den Füßen weg geht. Diese Bewegung der Hände in einer ovalen Linie, wobey die Arme einen freyen, dreisten Schwung nehmen, ist bey allen auch folgenden Variationen dieser Uebung nöthig.

3. Durchschlag des Reifen im Laufen. Man halte, um diese kleine Fertigkeit zu erlernen, den Reifen nieder vor die Füße, man setze einen Fuß hindurch auf den Boden, hebe den andern sogleich auch, lasse den Reifen darunter weg gehn, schwinge ihn hinter dem Rücken hinauf, über sich weg wieder herab vor die Füße u. s. w. dieß ist die ganze kleine Action. Da im Laufen in dem Augenblicke, wo der eine Fuß vorgreift, der andere auch gehoben werden kann, so ist der Durchschlag des Reifen in diesem Augenblicke möglich. Uebung wird das Uebrige lehren. Sehr leicht wird bey dieser Aufgabe, die selbst von ganz kleinen Knaben leicht gelernt wird, der Anstand vernachläßigt.

4. Halber Durchschlag des Reifen, seitwärts. Der Knabe hält den Reifen, mit seitwärts gerade ausgestrecktem Arme, in der Rechten fest, und schlägt ihn beym Aufsprunge unter den Füßen weg bis zur Höhe der Hüften hinauf, so daß er jetzt mitten im Reifen steht. Er hüpft vom neuen auf, und schlägt ihn wiederum zurück an den ersten Ort. Man wiederholt dieses mehrmals schnell hinter einander unter gutem Anstande. Diese Uebung ist für beyde Hände. Arm und Hand müssen stets mit vieler Festigkeit arbeiten. Eine Variation dieser kleinen Aufgabe besteht darin, daß jede Hand einen Reifen faßt, und daß beyde zugleich, immer in gleicher Richtung unter den Füßen weggeschlagen werden. Weniger angenehm ist die, bey welcher zwey Reifen, in der Richtung gegen einander, unter den Füßen beym Aufsprunge durchgehen, so daß sie sich kreuzen. In diesem Falle muß der Eine etwas kleiner seyn.

5. Ganzer Durchschlag, seitwärts von unten. Diese Aufgabe ist eine der angenehmsten, da sie dem Körper freyern Spielraum gibt. Der Ue-

bende hält den Reifen anfangs mit ausgestrecktem Arme hoch hinauf. Die Hand schlägt ihn unter den Füßen weg, geht unter Beugung des Armes an der Seite des Körpers herauf, und wieder hoch hinaus, bis zur vollen Ausstreckung des Armes. Wenn man diese Führung der Hand, die in unserer Zeichnung Q durch die punktirte Linie angegeben ist, nicht beachtet, so wird man schwerlich mit dieser Aufgabe zu Stande kommen; denn der Reifen wird zu wenig Schwung erhalten, und dann sogleich in mancherley schiefen Richtungen wanken und anschlagen. Auch diese Uebung ist für die rechte und linke Hand.

6. Ganzer Durchschlag, seitwärts von oben. Diese Aufgabe ist schwieriger als alle vorhergehenden. Die Bewegung des Reifen ist gerade entgegengesetzt, folglich auch die der Hand. — Nur Uebung! —

Die noch übrigen Aufgaben Nr. 7 und 8 sind Wiederholungen von Nr. 1 und 5 mit beliebigen Tanzschritten (Pas). Am bequemsten hierzu ist die Abwechselung der vierten oder fünften Position, so daß bey den Aufsprüngen immer abwechselnd der rechte und linke Fuß vortritt.

2. Der Tanz im Strick.

Diese Uebung bietet mehr Mannichfaltigkeit dar, als man von einem so einfachen Instrumente erwarten sollte, wie das ist, womit sie vollzogen wird. Sie setzt nicht bloß die Beine und Arme schlechthin in Bewegung, wie der Tanz im Reifen, sondern hat weit mehr Künstliches und übt die Arme und den ganzen Körper weit umfassender und mannichfaltiger. Ein bloßer Strick ist hier das einzige Werkzeug. Es ist schon genug, wenn man ihn durch häufiges Klopfen mit einem Holze völlig weich und biegsam macht; denn so steif, wie man ihn einkauft, ist er untauglich. Je älter er wird, desto besser ist er. In England, wo alles comfortable seyn muß, werden dergleichen Stricke besonders fabricirt und sind nicht nur mit farbigem, wollenem Garne übersponnen, sondern an beyden En=

den auch mit Handgriffen versehen, in welchen diese Enden an Wirbeln festsitzen, die sich beym Umschwunge mit umdrehen. Diese Einrichtung ist nicht ganz zweckmäßig für unsere mannichfaltigern Uebungen; denn sie läßt es nicht zu, daß man den Strick nach Belieben bald länger bald kürzer fassen kann. Die beste Einrichtung ist die, nur das Eine Ende mit einem solchen Handgriffe zu versehn. Schon dieser eine ist hinreichend, die Zusammendrehung des Stricks, die außerdem beym Umschwunge desselben immer Statt findet, zu verhüten. Unsere 17te Zeichn. auf Blatt II. stellt den Handgriff im Durchschnitt dar. a ist die Nuß mit dem durchgezogenen und mit einem Knoten versehenen Stricke. Diese Nuß legt sich in den hohlen vordern Theil b, so daß der Strick durch die Oeffnung c geht. Der hintere Theil des Griffes d wird auf b aufgeschraubt. Alles andere versteht sich von selbst. Indem die Person mit der einen Hand den Handgriff gebraucht, kann die andere den Strick nach Belieben kürzer oder länger fassen.

Die Uebung besteht im Allgemeinen wiederum nur darin, den an seinen beyden Enden mit den Händen gefaßten Strick, bey jedem Aufsprunge unter den Füßen und über den Kopf wegzuschlagen; aber dieses sehr einfache und bekannte Benehmen ist vieler Abwechselung fähig. Daher folgende Aufgaben.

1. Einfacher Durchschlag vorwärts. Die Stellung des Körpers gerade wie bey der Uebung im Reifen Nr. 1. Man kann nicht genug darauf dringen, daß bey allen diesen und andern Uebungen die Brust frey hervor getragen und die Füße gut gehalten werden; es würde unnöthig seyn, dieß immer wieder von neuem zu erinnern. Der einfache Durchschlag ist von allen der leichteste. Die Person faßt mit beyden Händen den Strick an seinen Enden, so daß der mittlere Theil, der in Gestalt eines Bogens vor den Füßen herabhängt, weder zu kurz noch zu lang ist. Tritt man auf den Strick, läßt ihn auf beyden Seiten bis an die Hüften hinauf gehen und faßt ihn da mit den Händen: so hat man gewöhnlich das bequemste Maß. Die ganze kleine Kunst besteht bekanntlich darin, den

Strick so zu schwingen, daß er unter den Füßen weg, hinter dem Rücken hinauf, über den Kopf wieder herab, von neuem unter den Füßen weg passirt, und dieß immer fort ohne Anstoß, so lange man Lust hat. Zum Anfange liegt der Strick hinten, die Person schwingt ihn über den Kopf herab; er erhält dadurch hinlänglichen Schwung, um die Arbeit zu beginnen. Die bequemste Haltung und Bewegung der Arme und Hände ist diese. Die Arme sind gebogen nah an den Seiten und haben nur wenig Bewegung, die Hände sind an beyden Seiten in der Höhe der Hüften, etwas nach vorn hinaus. Jede bewegt sich hier in einem kleinen Kreise von oben nach unten, um dem Stricke den gehörigen Umschwung zu geben. Ein Versuch gibt hierüber die beste Erklärung.

2. Einfacher Durchschlag rücklings. Der Strick nimmt gerade die entgegengesetzte Bewegung. Er geht von den Füßen vorn herauf, über den Kopf hinter dem Rücken hinab, unter den Füßen weg u. s. w. immer fort. Folglich ist auch die Bewegung der Hände entgegengesetzt in einem Kreise von unten nach oben.

3. Einfacher Durchschlag vorwärts im Laufen. Es ist die Uebung Nr. 1 völlig; nur daß die Person dabey läuft, wie oben bey der Uebung mit dem Reifen Nr. 3.

4. Einfacher Durchschlag mit Pas. Ganz dieselbe Uebung, wie oben beym Reifen. Es versteht sich von selbst, daß die Person auf dem Platze stehn bleibt. Die hier anwendbaren Tanzstellungen der Füße können die oben angegebenen seyn, oder man hüpft beym ersten Aufsprunge in die erste Position; aus dieser beym zweyten in die vierte, so daß dabey der rechte Fuß voran steht; bey dem dritten Aufsprunge springt man in die umgekehrte vierte Position, so daß der linke Fuß voran steht; bey dem vierten Aufsprunge hüpfen die Füße in die zweyte Position; worauf denn die Ordnung von neuem angeht. Man kann das nach Belieben einrichten.

5. Einfacher, gerader und gekreuzter Durchschlag, vorwärts und rückwärts.

Diese Uebung hat noch wenig Schwierigkeit. Der Strick wird beym ersten Aufsprunge unter den Füßen weggeschwungen, wie oben bey Nr. 1; aber beym zweyten Aufsprunge kreuzen sich die Arme; nämlich die linke Hand streckt sich nach der rechten, und die rechte Hand nach der linken Hüfte herüber, der Strick muß sich folglich in der Luft wenden ehe er unter den Füßen durchgeht. Jene Art des Durchschlags heißt die gerade, diese die gekreuzte; beyde wechseln stets bey dieser Aufgabe. Hat man dieß erst vorwärts gelernt, so wird es auch rückwärts geübt. Beydes ist sehr leicht.

6. Abwechselung mit einfachen geraden, mit gekrenzten und doppelten Durchschlägen. — Um diese Aufgabe, die eine der angenehmstem ist, ohne doch eben sonderlich schwierig zu seyn, lösen zu können, muß der Knabe es erst gelernt haben, mitunter den Strick bey einem Aufsprunge zweymahl unter den Füßen wegzuschwingen. Kann er, nach den obigen Aufgaben, auch dieses; so wird ihm nichts mehr nöthig seyn, als den Takt einzuüben, oder eine gewisse Ordnung in die Folge der abwechselnden Durchschläge zu bringen, z. B. immer so zu verfahren, daß erst zwey einfache gerade Durchschläge gemacht werden, dann ein doppelter, und auf diesen ein gekreuzter folge; worauf die Reihe von neuem mit den beyden einfachen Schwingungen angeht. Diese, oder eine andere beliebige Reihenfolge der Durchschläge muß dann ununterbrochen und taktmäßig fort gehn.

7. Dasselbe laufend. Ist die vorige Uebung erst fertig eingeübt, dann wird diese nicht schwer, nur hüte man sich vor übelem Anstande.

8. Die Aufgabe Nr. 6 rückwärts. Der einfache und der gekreuzte Durchschlag ist rückwärts sehr leicht zu machen; aber der doppelte ist schwierig. Nur Uebung hilft.

9. Die Aufgabe Nr. 6 mit Tanzschritten. Das ist, man macht die Abwechselung Nr. 6 und dabey die Pas, welche unter Nr. 4 angegeben worden sind.

10. Stets gekreuzter, einfacher Durchschlag. Bey dieser Aufgabe greifen die Arme stets

über einander weg, d. i. sie überkreuzen sich, so daß die linke Hand vor der rechten Seite des Körpers, und die rechte Hand vor der linken Seite bewegt wird. Sie bleiben aber nicht in der einmahl gemachten Ueberkreuzung der Arme liegen, sondern diese kreuzen sich bey jedem Durchschlage des Stricks von neuem, so daß hierbey einmahl der linke, einmahl der rechte Arm oben liegt.

11. Stets gekreuzter, einfacher Durchschlag, laufend. Dieß ist ganz die vorige Aufgabe mit dem Unterschiede, daß die Person nicht stillsteht, sondern zugleich läuft. Sehr leicht wird die gute Haltung des Körpers dabey vergessen.

12. Doppelschlag. Bey dieser Aufgabe geht der Strick, bey jedem Aufsprunge von dem Boden, zweymahl unter dem Fuße weg. Die Schwierigkeit liegt vorzüglich darin, dem Stricke einen so schnellen Umschwung zu geben, daß er vor jedem Niedersprunge zweymahl durchpassiret ist. Nur Uebung kann hier helfen.

13. Gerader und gekreuzter Doppelschlag. Diese Aufgabe ist weit schwieriger, als die vorige. Hände und Arme müssen sehr schnell seyn, um sie herauszubringen. Der Strick geht bey jedem Aufsprunge zweymahl unter den Füßen weg; aber die Hände bewegen sich nach einer bestimmten Abwechselung; nämlich bey dem einen Aufsprunge arbeitet jede an ihrer Seite, bey dem folgenden kreuzen sie sich, und so wechseln sie immerfort. Den Strick faßt man lieber etwas länger als zu kurz.

14. Gekreuzter Doppelschlag. Von allen bisherigen Variationen die schwierigste. Die Hände greifen bey jedem Durchschlage übers Kreuz, und schlagen den Strick stets doppelt unter den Füssen weg; sie müssen folglich außerordentlich geschwind arbeiten, wenn sie dieß zu Stande bringen wollen.

15. Die Wendung, oder das Umdrehen. Diese Aufgabe, die an sich eben keine Schwierigkeit hat, besteht in der schnellen Umwandlung des einfachen Durchschlags von vorn in den, von hinten, und so umgekehrt, ohne die Bewegung aufhören zu lassen. Wer sie nicht geübt hat, wird durchaus den Durchschlag-von-vorn erst hemmen müssen, wenn er den von-hinten ma-

chen will, und so umgekehrt. Die Handgriffe sind hier folgende: a) Bey der Veränderung des Durchschlags-von-vorn in den von-hinten wird der Strick, welcher so eben über den Kopf nach vorn herabgehen will, nicht unter den Füßen weggeschlagen, sondern an der rechten Seite der Person weg, nach hinten hinaufgeschwungen. In diesem Augenblicke drehet sich die Person um, und schwingt den Strick, wann er durch den Seitenschwung die größte Höhe erreicht hat, rückwärts über den Kapf hinab, und unter den Füßen weg, wodurch sie denn natürlich in den Durchschlag von hinten gebracht ist. b) Soll der Durchschlag-von-hintenin den entgegengesetzten verwandelt werden, so drehet sich die Person, indem der Strick von hinten her, unter den Füßen hervorkommt, und vorn aufsteigt, mit Schnelligkeit um, und schwingt den Strick aus jener Höhe vor sich nieder, unter den Füßen weg. Beydes muß erst langsam gelernt werden, ist dieß aber geschehen, so muß man es auch mit solcher Schnelligkeit mehrmahls nach einander machen lernen, daß die Füße dabey nicht aus dem Takte des Aufsprungs kommen.

Alle diese Uebungen sind deßhalb von vorzüglichem, gymnastischen Werthe, weil sie den Körper nach Belieben stärker und schwächer in Action setzen, seine Gewandtheit und Schnelligkeit vermehren, dabey vollkommen unschuldig und gefahrlos sind, und überall vorgenommen werden können. Schon kleine, fünf und sechsjährige Knaben lernen die leichtern Aufgaben, und gehn dann mit der Zeit von selbst zu den schwerern über, man darf sie ihnen nur angeben. Auch sind sie darum in jedem Gymnasium angenehm, weil sie gleichzeitig von einer ganzen Gesellschaft junger Personen vorgenommen werden können, wenn diese sich in eine lange Reihe ordnen, und nach Kommando des Aufsehers vornehmen, was ihnen geheißen wird.

Bey den bisherigen Uebungen war es die sich übende Person selbst, welche den Reifen und den Strick unter ihren Füßen durchschlug; bey den folgenden geschehen die Durchschläge des umzuschwingenden Gegenstandes von einem Andern; wenn dort der Takt der Bewegung bloß von dem Uebenden abhing, so muß er sich jetzt nach dem Zeitmaße richten, welches dem andern beliebt; dort war es bloß der Sinn des allgemeinen Gefühls, welcher

das Zeitmaß der Bewegung anordnete, hier ist es zugleich das Auge und das Ohr, welches die Schwingungen bemerken muß, damit die Bewegung darnach abgemessen werde; dort war es immer nur ein einziger Gegenstand, der beym Aufhüpfen übersprungen werden mußte, hier sind es oft zweyerley; dort hatte der Uebende nur seine eigene Action zu beobachten, hier nicht nur diese, sondern auch die, eines Andern. Unleugbar haben folgende Uebungen daher weit mehr gymnastischen Werth für die Bildung des Subjectes, welches sich übt, und dann noch einen eigenthümlichen Vorzug in objectiver Hinsicht. Ist der Fall, daß ein mit Schnelligkeit auf uns gerichteter Gegenstand übersprungen werden muß, so selten? —

Der Tanz im Seil.

Wir brauchen ein Seil von der Dicke eines Mittelfingers. Die bequemste Einrichtung ist die, daß man das oben angegebene, zum Klimmen nöthige, Seil nur der Hälfte seiner Länge nach so stark machen läßt, als es dort angegeben ist; die andere Hälfte aber so schwach, als sie unsere jetzigen Uebungen erfordern. Auf diese Art kann man einige Kosten ersparen. Man wählt einen ebenen, schattigen Platz im Gymnasium. Hier befestigt man das eine Ende des Seils $3\frac{1}{2}'$ Leipz. vom Boden, an einem Baumstamme. Der Aufseher tritt etwa 14′ davon abwärts und faßt das Seil so, daß es zwischen seiner Hand und dem Stamme einen Bogen bildet, der dem Boden ziemlich nahe kommt, ohne ihn zu berühren. Mit leichter Mühe läßt sich dieser Bogen fortdauernd, nach Belieben geschwinder oder langsamer, durch die Luft herumschwingen, so daß die Sehne des Bogens zugleich zur Achse wird, um die er sich drehet. Bey einigen wenigen Uebungen kann das Seil kürzer gefaßt werden. Der Umschwung des Seils kann geschehen rechts oder links. Rechts ist er, wenn der Aufseher seine Hand dabey rechts herum bewegt; links im Gegentheil. Der ganze Platz wird durch das Seil in zwey Abtheilungen getheilt. Rechts ist die, welche dem Aufseher zur Rechten, links, die ihm u. s. w. In das Seil treten oder sprin-

gen, heißt, sich gehend oder springend auf die Stelle begeben, wo das herabhangende Seil dem Boden am nächsten ist, d. i. gerade in die Mitte zwischen den Aufseher und den Baum. Nun ists von selbst deutlich, was es heiße: rechts oder links in oder vor das Seil treten. Sehr trockene Bestimmungen; aber es ist nicht möglich, ohne sie das Folgende zu verstehen.

Durch jenen so einfachen Umschwung des Seils werden eine Menge von Uebungen veranlaßt. Um sie bequemer zu übersehen, ist es nöthig, sie in Klassen zu ordnen.

Erste Klasse. Einfache Seilübungen, ohne Combination mit andern Instrumenten.

a) Ruhige, oder im Stillstehn ausführbare.

1. Einfacher Tanz im Seil. Die Person tritt rechts ins Seil. Sie hat den Aufseher im Gesicht. Gerader, guter Anstand, wie schon oftmals erinnert. Die Hände sind in die Seite gestützt. So oft das rechts geschwenkte Seil sich ihren Füßen nähert, hüpft sie leicht, von den Fußspitzen aufgeschnellt, von dem Boden auf, um das Seil durchzulassen, und wiederholt dieß nach Belieben, so oft sie will. Kaum hörbar muß der jedesmalige Niedersprung seyn.

2. Tanz im Seil mit steifen Knien. Alles wie vorhin; aber die Person hält sich völlig gerade, selbst die Arme und Hände sind lang herab an die Seiten gedrückt. Die Knie werden wenig oder gar nicht gebogen, und dabey die Aufsprünge, bloß durch die Elasticität der Fußspitzen, so hoch als möglich gemacht.

3. Tanz im Seil mit Anschlagen der Füße. Alles wie bey Nr. 1. Nur das Aufhüpfen der sich übenden Person ist dadurch gerade das Gegentheil von Nr. 2, daß die Füße bey jedem Aufsprunge an das Gesäß geschlagen werden.

4. Tanz im Seil mit Tanzschritten. Alles wie bey Nr. 1, nur daß die Person durch kunstmäßige Versetzung der Füße, wie oben bey der Uebung im Stricke, mehr Kunst in ihr Aufhüpfen bringt. — Schon kleine Knaben können diese vier Uebungen ausführen; sie sind die leichtesten von allen.

b) Mit Laufen und Springen verbundene.

5. Das Durchlaufen des Seils. Der Umschwung geschieht rechts. Die sich übenden Personen stehen rechts vor dem Seile, so daß der voranstehenden das bewegte Seil nahe am Körper wegstreicht. Alle, Mann hinter Mann, sollen nach und nach durch das bewegte Seil weglaufen. Hierzu gehört Augenmaß, Dreistigkeit, schnelle Entschlossenheit und sinnliche Aufmerksamkeit. Man wird nicht fehlen, wenn man dem Seile, das eben am Boden wegstreichen will, schnell nachläuft. Jede Zögerung, und sey sie nur eine Secunde lang, macht zum Gefangenen. Nach und nach muß man die Knaben anhalten, daß bey jedem Umschwunge auch Einer von ihnen durchpassirt. Sind endlich alle auf der entgegengesetzten linken Seite des Seils angelangt, so folgt

6. der Sprung durch das Seil. Immer geht das Seil in seinen Schwingungen rechts. Die Personen stehen Mann hinter Mann; jeder soll über das Seil wegsetzen, um wieder auf die rechte Seite zu kommen. Hierzu gehört noch ein wenig mehr Dreistigkeit. Jede wartet genau den Augenblick ab, in welchem das ihr entgegenbewegte, und von dem Boden heraufsteigende, Seil ihren Augen gleich hoch und am nächsten ist, dann wird von ihr ein rascher Sprung über das entgegenkommende Seil in dem Augenblicke gemacht, wo es dem Boden wiederum am nächsten ist.

Diese letzten beyden Uebungen Nr. 5 und 6 werden dadurch beträchtlich schwieriger, wenn die Personen ihren Standpunkt nicht dicht vor dem Seile, sondern 30 und mehrere Schritte davon nehmen. Das Seil ist in beständigem Umschwunge; jede muß schon in der Entfernung die Schwingungen beobachten, gewissermaßen berechnen, und die Schnelligkeit ihres Laufs, die Größe der Schritte darnach abmessen; denn kommt sie einen Augenblick zu früh oder zu spät, so ist es unmöglich, durch das Seil weg zu kommen. Dabey ist es nicht erlaubt, den Lauf zu hemmen und etwa vor dem Seile den rechten Zeitpunkt abzuwarten, sondern man muß gleichsam in einem Tone laufen.

7. Der Sprung in das Seil und das Herauslaufen. Der Umschwung geschieht rechts. Die Person -- eine nach der andern kann nur Theil haben — steht links vor dem Seile. In eben dem Moment von Nr. 6. springt sie über das Seil in die Mitte zwischen den Baum und den Aufseher. Der Takt des Umschwungs ist schon abgewessen, und sie tanzt nun im Seil, wie oben bey Nr. 1 — Nach wenigen Aufsprüngen läuft sie auf eben der Seite, von welcher sie kam, wiederum hinaus. Um dieß zu bewerkstelligen, zieht sie sich bey ihren Aufsprüngen, vorläufig ein wenig nach dieser Seite hin, und in demselben Augenblicke, wo das Seil unter den Füßen durchgeht, läuft sie völlig nach derselben Seite hinaus. Ganz ähnlich, aber schwieriger ist

8. der Augenblick im Seil. Indem das Seil sich rechts bewegt, nähert sich die Person von der linken Seite her demselben, so daß sie von ihm fast berührt wird. In diesem Standpunkte nimmt sie des Augenblicks gewahr, in welchem das Seil, an dem Boden weg, ihr entgegen kommt; sie springt darüber und zieht sich in demselben Augenblicke auf das schnellste rücklings auf ihren vorigen Platz. Dem Anfänger muß bey dieser Aufgabe das Seil ganz langsam umgeschwenkt werden.

9. Der einfache Kreislauf. Zu diesen Uebungen haben 10, 20 und mehr Personen zugleich Zutritt. Von weniger als 7 läßt sie sich nicht gut ausführen. Mann tritt hinter Mann links vor das Seil. Dieses wird links geschwenkt. Sie laufen alle, eine nach der andern, so wie die Reihe sie trifft, durch das Seil, wie bey Nr. 5, und bey jedem Umschwunge muß eine Person das Seil passiren. Jede setzt ihren Lauf um den Baum herum fort, bis wiederum vor das Seil, die eine immer 2 Schritt hinter der andern. So entsteht ein Kreis von Laufenden, indem die erste es so einrichtet, daß sie wiederum vor dem Seile eintrifft, wann die letzte durchläuft. Jede kommt folglich von neuem zum Durchlaufe, und dieß so oft, als es beliebt. Der Durchlauf muß ohne alles Stocken fortgehen. Jeder muß seine Schnelligkeit abmessen und den Umschwung des Seiles

beachten. Unaufmerksamkeit verursacht sonst sehr leicht die Hemmung des Seiles und die Unterbrechung der ganzen Sache. Ist dieß einige Zeit fortgesetzt: so bringt ein: Halt! alle zum Stillstehen. Man sammelt sich von neuem auf dem ersten Standpunkte, Mann hinter Mann. Jetzt geschieht der Umschwung des Seiles rechts; folglich bewegt es sich den Füßen der Personen entgegen, und sie sind genöthigt, das Seil in dem Augenblicke zu überspringen; wann es dem Boden am nächsten ist. Bey jedem Umschwunge muß eine Person übersetzen, und dieß muß ohne alle Stockung fortgesetzt werden, bis man genug hat. Daß die Personen auch hier, unter den obigen Bedingungen, um den Baum einen Kreis bilden, ergibt sich von selbst. Diese Abänderung erfordert noch etwas mehr Dreistigkeit und weit mehr Gewandtheit, als die vorige Uebung. Es ist streng darauf zu sehen, daß im Lauf und Sprunge vollkommen gute Haltung des Körpers beobachtet werde. Der ganze obere Körper erscheint im Sprunge senkrecht, mit hervorstehender Brust. Der Sprung selbst geschieht ziemlich hoch, und mit so vieler Leichtigkeit, daß die Personen gleichsam ohne alle Anstrengung durch die Luft zu schweben scheinen, und der Niedersprung kaum hörbar wird. Der eine Fuß, gewöhnlich der, mit welchem man sich aufschnellt, wird an das Gesäß geschlagen.

10. Der doppelte Kreislauf besteht aus der Combination der beyden, so eben angegebenen Bewegungen durch und über das Seil. Der Aufseher sondert die junge Gesellschaft, wenn alle nach Nr. 9 gut eingeübt sind, in zwey Theile. Die Größern und Geübtesten treten links, die Kleinen rechts vor das Seil, wiederum Mann hinter Mann. Jene gerade vor die Mitte; diese zwischen jene und dem Aufseher, der das Seil schwenkt. Die Zahl dieser Letztern muß jene Größern um einige Personen übertreffen, da sie einen größern Kreis zu durchlaufen haben. Das Seil bewegt sich rechts, folglich den Füßen jenes erwachsenern Theils entgegen, diese müssen daher durchspringen; die Kleinern dagegen, die dem Aufseher rechts sind, brauchen nur zu laufen.

Ist das Seil im Schwunge, so fangen die Größern ihre Bewegung an und springen — bey jedem Umschwunge Einer — über das Seil, bis dieser Kreis in regelmäßiger Action ist. Nun beginnt der andere Theil eben so regelmäßig das Durchlaufen. So entstehn zwey Kreise von agirenden Personen. Die Bewegung beyder ist sich entgegen gesetzt. Unaufhörlich scheint es als müßten die Personen von dem Seile gefangen, oder dieses gehemmt werden; und dennoch hat alles seinen leichten, ungehinderten Fortgang Diese Uebung ist selbst angenehm für den Zuschauer und hat schon darum einen vorzüglichen Werth, weil sie eine große Gesellschaft gleichzeitig beschäftigt.

Zweyte Klasse. Combinirte Seilübungen.

Es war sehr leicht einzusehen, daß die Person, welche auf diese oder jene Art im Seile stillstehend aufspringt, um das Seil unter den Füßen durchzulassen, auch gleichzeitig und eigenhändig den Reifen oder Strick unter den Füßen durchschlagen, oder die Hände, die sonst nichts zu thun haben, auf irgend eine andere Art gebrauchen könnte. Dieß ist sogar recht wohl möglich bey mehrern Uebungen, wo die Person nicht still steht, sondern durch das Seil wegläuft oder springt. So entstand eine Menge neuer Uebungen. Die Pädagogik hat große Fortschritte gemacht, aber Lücken zeigt sie noch häufig. Wir haben so manche Methode, die Aufmerksamkeit zu fesseln, auf einen Punkt zu concentriren; dachten wir schon auf andere, um sie gleichsam zu spalten, sie auf mehr Punkte zugleich zu richten? — Und doch wäre es eine schöne Eigenschaft des menschlichen Geistes, zweyen, dreyen Gegenständen gleichzeitig gegenwärtig zu seyn. Diese Maxime ist gerade nicht neu, aber auf die praktische Erziehung hat man sie noch wenig angewandt. Sie ist es vorzüglich, aus welcher man den Werth der folgenden Uebungen herzuleiten hat; überdem aber sind alle ächt gymnastisch.

a) Uebungen im Seil, verbunden mit denen im Reifen und Strick.

Die Handelnde Person stellt sich mit dem Reisen oder Stricke in das Seil, und zwar mehrentheils rechts, weil das Seil bey allen diesen Uebungen, nur etwa ein Paar ausgenommen, rechts umgeschwenkt wird. Die Bewegung des Reifen, oder Stricks geht mit der des Seiles einen Gang oder in gleicher Richtung. Hieraus folgt von selbst, daß die Person mehrentheils rechts, nur in wenigen Fällen links mit ihrem Gesichte gerichtet ist. Indeß ist dieß alles nicht durchaus nothwendig; macht der Aufseher, welcher das Seil umschwenkt, den Bogen desselben hoch genug: so bekommt der Uebende genug freyen Spielraum. Ueberdem ist es bey mehrern Uebungen am schicklichsten, daß die Person ihr Gesicht gegen den Uebungslehrer richtet. Dieser fügt sich bey Anfängern mit dem Zeitmaße des Umschwungs nachgiebig in die Bewegung, welche sie dem Reifen oder Stricke geben; nur nach und nach verlangt er, daß sie sich nach ihm richten.

Mit dem Reifen lassen sich hier alle diejenigen Aufgaben vollkommen ausführen, welche oben S. 256 bis 258 angegeben sind. Ich halte es für ganz überflüßig, hier von neuem eine jede aufzustellen, um einige kleine Anweisungen einzuschalten; sie werden sich bey praktischen Versuchen sehr leicht von selbst ergeben. Nur in Hinsicht der dritten Reifübung muß ich folgendes bemerken: Die Personen stellen sich, 10 bis 20 Schritt von dem Seile abwärts, Mann hinter Mann, und laufen, eine nach der andern, unter beständiger Durchschlagung des Reifen, gegen das Seil hin. Sie achten genau des Umschwungs und laufen oder springen, im genau genommenen Zeitpunkte, durch oder über das Seil weg, je nachdem es nämlich entweder links oder rechts geschwenkt wird. Eben so wird es in der Folge mit der dritten Aufgabe im Strick, oben S. 261, gehalten.

Auch mit dem Stricke sind die meisten der oben S. 259 — 263 angegebenen Aufgaben ausführbar, nämlich die Nummern 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15; nur müssen sie vorher an sich vollkommen eingeübt seyn.

b) Einige andere Combinationen.

1. Die Person, welche den einfachen Tanz im Seile macht, ist verbunden, einige Geldstücke, die vor ihren Füßen am Boden liegen, aufzuheben, ohne sich von dem Seile fassen zu lassen.

2. Sie schreibt, unter eben dem einfachen Tanze, vermittelst eines Stäbchens einen beliebigen Namen in den Sand des Bodens.

3. Sie fängt fortdauernd, unter eben dem Tanze, abwechselnd zwey Bälle mit derselben Hand, mit der sie aufwärts geworfen werden. Begreiflicher Weise muß erst das Fangen außer dem Seile eingeübt seyn.

4. Die Verwechselung zweyer Tücher. Man nimmt zwey Taschentücher, wickelt jedes für sich ganz locker zusammen, und legt das eine auf diese, das andere auf jene Seite des Seils an den Boden. Der Knabe steht links und der Aufseher schwenkt das Seil links. Dieser letztere zählt jeden Umschwung. Bey dem ersten nimmt jener das Tuch auf, beym zweyten läuft er damit schnell durch das Seil und kommt folglich auf die rechte Seite. Hier legt er beym dritten Umschwunge das Tuch an den Boden, und nimmt dafür das andere auf; beym vierten springt er über das Seil zurück. Nun geht das Zählen von vorn an und der Knabe beginnt von neuem, nämlich er legt bey der Zahl 1 das Tuch nieder, läuft bey 2 durch, nimmt jenseits das Tuch auf bey 3, springt bey 4 damit über u. s. w. Anfängern wird diese Uebung schwer, sie sind entweder zu langsam, oder verlieren den Kopf. Aber eben darum ist es eine treffliche Aufgabe. Geübte brauchen nur 3 Umschwingungen statt jener 4; sie springen nämlich bey dem dritten schon wieder zurück.

4. Der gymnastische Tanz.

Diese Uebung ist völlig neu, und man wird mir ja wohl den kleinen Ruhm gönnen, sie erfunden zu haben. Ich selbst verdanke sie dem Zufalle. Ein Schnepfenthäler Zögling schleuderte, es war 1793. einen von den Beuteln, welche die oben angegebene Sprungschnur straff hal-

ten, vermittelst der Schnur in jugendlicher Lustigkeit um sich her. Er wollte unvermuthet einen seiner Gespielen damit fangen; aber dieser hatte Gegenwart des Geistes genug, über die, plötzlich ihm begegnende Schnur, wegzusetzen. So entstand bey mir augenblicklich die Idee zu einer neuen Uebung, die durch Versuche nach und nach ausgebildet wurde. Befestigt man einen kleinen, mit Sande locker gefüllten, Beutel an dem einen Ende einer Schnur, und schwenkt ihn, indem man das andere Ende in einer Hand festhält, um den Kopf her, so daß der Beutel, nur 1 bis 2 Schuh vom Boden, ringsumher einen horizontalen Kreis macht; so können mehrere Personen sich in diesen Kreis stellen und die stets kreisende Schnur nicht nur überspringen, sondern auch zugleich allerley Aufgaben ausführen. u. s. w.

Von allen gymnastischen Uebungen fasset nicht eine einzige die sinnliche Aufmerksamkeit mit einer solchen Strenge als diese; nur ein einziger zerstreuter Blick mit dem Auge, und man ist gefangen; physische Nothwendigkeit knüpft die Strafe unausbleiblich und augenblicklich an den Fehler der Zerstreutheit. Das ist schon etwas werth. Sie übt den ganzen Körper mäßig, sie verlangt viel Gewandtheit, Augenmaß, genau berechnete Schnelligkeit der Action, und sie würde selbst fähig seyn, die bewunderungswürdige Kunst eines Vestris zu heben.

Vorrichtung. Der Platz muß vollkommen eben und horizontal seyn; wenigstens ist es für den, welcher den Beutel in Umschwung setzt, schwierig, ihn gehörig zu bewegen, wenn der Raum um ihn her entgegengesetzte Eigenschaften hat. Der Beutel (Schwungbeutel) ist völlig birnförmig. Von starker Leinewand hat er eben keine sonderliche Dauer. Weit dauerhafter wird er von starkem, und ganz weichem Handschuhleder gemacht, und lieber aus 4 als aus 2 Theilen zusammengesetzt, weil er sich gewöhnlich merklich platt hält; wenn er nur aus 2 Stücken gemacht ist. Sein enger Hals ist kaum so weit, daß man einen Daumen hineinstecken kann. Man füllt so viel, nicht sonderlich groben, Flußsand hinein, daß er mit diesem zusammen 20 bis 24 Loth wiegt, und der Beutel muß so groß seyn, daß man wenigstens noch einmahl so viel Sand hinein bringen könnte. Die hanfne

Schnur

Schnur ist etwa halb so dick als eine Schreibfeder. Dasjenige Ende, welches an dem Beutel befestigt werden soll, versieht man mit ein Paar, zwey Zoll von einander entfernten Knoten, steckt es, so zubereitet, in den Hals des Beutels, und umwickelt diese Stelle möglichst fest mit dünnem Bindfaden. — 16′ Leipz. von dem Halse macht man zum Zeichen in die Schnur einen andern Knoten, und läßt zum Umwickeln und Festhalten mit der Hand hinter diesem letztern Knoten noch einen guten Theil der Schnur übrig. Versuche haben es gelehrt, daß sich der Beutel nicht gut mehr schwenken lasse, wenn bey der obigen Schwere desselben seine Entfernung von der Hand über 16′ ist. Häufig kann man jene Entfernung noch etwas verringern. Es erfordert ein wenig Uebung, den Beutel gehörig zu schwenken. Die Forderung ist: ihn nie mit großer Heftigkeit, sondern möglichst langsam und zwar so zu bewegen, daß er weder auf dem Boden aufstößt, noch zu hoch von ihm aufsteigt. Im ersten Falle wird der Umschwung entweder gehemmt, oder der Beutel springt aufwärts; wenigstens wird er dadurch jedesmal in eine Rotation um seine Achse gesetzt, welche dem Umschwunge hinderlich ist. Im zweyten wird augenblicklich diese oder jene Person gefangen.

Elementarübung. — Hierzu dienen wiederum die Elementarübungen des Springens, der reine Sprung selbst, so wie die obigen kleinen Künste im Reifen, Strick und Seil. Will der Anfänger die ersten Versuche machen, so stelle er sich nur einige Minuten nahe an die Peripherie, welche der Beutel beschreibt; jedoch so, daß er von ihm nicht erreicht wird. Hier beobachte er die Bewegung des Beutels und hüpfe vom Boden auf, wenn er so eben vor seinen Füßen durchgehen will. Er thue gleichsam als stände er innerhalb des Kreises, um auf diese Art den rechten Zeitpunkt des Aufsprungs finden zu lernen. Nach dieser vorläufigen Probe bleibt nichts mehr übrig, als wirklich in den Kreis des Beutels zu treten und zu den wirklichen Uebungen überzugehen. Diese sind ziemlich mannichfaltig; ich werde sie nach ihrer Verwandtschaft und Schwierigkeit hinter einander folgen lassen.

a) Einfache Uebungen.

1. Der Aufsprung — Um diese sehr angenehme Uebung nach und nach zu Stande zu bringen, müssen erst alle Schüler des Gymnasiums einzeln, oder nur in geringer Zahl, dazu eingeübt werden. Es stellen sich etwa 4 bis 8 an die Peripherie des Schwungbeutels neben einander, und treten, wenn dieser in ordentlichem Gange ist, auf den Wink des Uebungslehrers herein. Dieser hat zur Aufmunterung einen Preis ausgesetzt für den, welcher die Schnur 30, 40 bis 50 Mal hintereinander überspringt, ohne sich fangen zu lassen. Wer gefangen wird, muß von vorn an zählen. Nur dann erst, wenn 20 bis 30 Personen auf diese Art so gut eingeübt sind, daß sie sich durch ihre Schuld nicht mehr fangen lassen, ist es möglich, den Aufsprung vorzunehmen. Dann stellen sich alle diese Personen außerhalb der Peripherie rings um den Aufseher her, in gleiche Entfernungen von einander. Der Beutel kreiset, der Uebungslehrer ruft: herein! und alle treten einen starken Schritt von dem Beutel abwärts herein. Man weiß von selbst, was nun nothwendig geschehen muß; jedes Auge verfolgt den Beutel, jeder ist höchst aufmerksam, die eilende Schnur nicht zu verfehlen; jeder Augenblick zu früh oder zu spät entscheidet. Eine sehr angenehme Uebung auch für den Zuschauer. Ist die Zahl der Tanzenden stark genug, daß einer den andern mit der Hand erreichen kann, so wird durch Vereinigung der Hände der Kreis geschlossen. Dieß erschwert die Uebung.

2. Der Kreislauf. — Sechs bis acht, schon vorläufig darauf einzeln eingeübte, Personen stellen sich vor die Peripherie des bewegten Beutels. Eine nach der andern begibt sich hinein, und läuft in der vorhin bestimmten Bahn (nämlich einen guten Schritt vom Beutel abwärts nach innen) anhaltend um das Centrum. Die Personen müssen Schritt halten. Jede macht 4 bis 5 taktmäßig abgezählte Schritte und setzt dann jedesmal über die Schnur. Dieser Sprung muß mit Leichtigkeit und aller Gewandtheit geschehen. Der aufspringende Fuß wird angeschlagen, wie bey Nr. 9 der

Seilübungen, und die Haltung des Körpers ist eben so wie dort.

3. Der Kreistanz mit Tanzschritten. — An dieser trefflichen Uebung können 2, 3, Personen zugleich Theil nehmen, doch ist es sicherer für den Tänzer und bequemer für den, welcher die Schnur in Umschwung setzt, wenn nur Einer tanzt; denn in diesem Falle braucht der Letztere den Beutel nur da niedrig durchgehen zu lassen, wo der Tänzer sich eben befindet, in jeder andern Stelle darf er den Beutel nach Bequemlichkeit höher schwenken. Der Pas des Tanzenden kann hier nicht wohl ein anderer, als ein Sprungschritt (Passauté) seyn. Man kann dazu ein Jetté oder Contretems mit oder ohne tourné wählen. Es liegt außer der Feder, dieß weiter zu beschreiben; choregrabische Angaben würden viel Detail erfordern, und doch nicht ins praktische führen. Unterricht in französischen Tänzen ist hier voraus zu setzen. Der Sprung über die Schnur geschieht gerade in dem Augenblicke, wo der Pas den Aufsprung mit einem Umdrehen herbeyführt; es erfolgen 3 bis 4 taktmäßige Zwischenschritte, die gleichsam den Anlauf zum Aufsprunge bilden, und dann geschieht der Aufsprung von neuem. Alles geschieht nach dem strengsten Takte, und ist der Tänzer einmal eingeübt, so zeigt ihm der Takt den Augenblick des Uebersprungs von selbst so sicher an, daß er ihn nicht mehr ängstlich zu suchen braucht.

b) Combinirte Uebungen.

4 Der Kreislauf unter Auflösung einiger Geldstücke. Es werden einige Geldstücke in die Bahn des Laufenden gestreut, der die Uebung Nr. 2 macht, und sich dabey bemüht, das Geld aufzulesen. Die Sache hat wenig Schwierigkeit, wenn man in Nr. 2 gut geübt und streng aufmerksam ist.

5. Der Aufsprung mit Durchschlagung des Reifen. Diese Uebung ist eine Zusammensetzung von Nr. 1, und der Uebung im Reifen S. 255, Nr. 1; Die aufspringenden Personen schlagen den Reifen unter den Füßen weg, und springen dabey über die Schnur. Diese Uebung zerfällt in eine leichtere und schwerere Art. Bey jener wird der Reifen nur dann durch-

geschlagen, wenn die Schnur passirt und übrigens steht der Tanzende ruhig; bey dieser geschieht die Durchschlagung des Reifen unabgesetzt fort, und diese muß mit dem Umschwunge der Schnur so in Harmonie gesetzt werden, daß bey dem dritten oder vierten Durchschlage die Schnur jedesmal zugleich mit durchgeht. Dieß ist nicht ganz leicht. Die Vorübung geschieht mit zwey, höchstens drey Personen. Diese treten mit dem Reifen nicht in, sondern nur an die Peripherie des Schwungbeutels, und üben sich hier vorläufig, wie oben bey der Elementarübung. Haben sie einige Sicherheit erlangt, so treten sie in den Kreis selbst. Sind endlich so viel Personen geübt, daß sie den Kreis umher besetzen können, so kann dann die vollständige Uebung vorgenommen werden. Das Gesicht wendet jeder in den Kreis. Die Aufsprünge müssen möglichst hoch gemacht werden.

6. Der Kreislauf unter Durchschlagung des Reifen. Indem die Person mit takthaltenden Schritten nach Nr. 2 im Kreise umherläuft, schlägt sie bey Ueberspringung der Schnur den Reifen unter sich weg. Dieß ist die leichtere Art der Uebung. Weit schwieriger ist es, wenn die Person den Reifen bey jedem Fortsprunge unter sich wegschlägt, und 3 oder 4 Fortsprünge so berechnet, daß der dritte oder vierte mit dem Sprunge über die Schnur zusammentrifft.

7. Der Aufsprung mit Durchschlagung des Strickes. Stimmt völlig überein mit der schwerern Art von Nr. 5, indem der Strick bey jedem Aufsprunge unter den Füßen weggeschlagen wird. Hierdurch entstehet die leichtere Art den Strick bey dieser Uebung zu gebrauchen; die schwerere erfordert, daß der Strick doppelt unter den Füßen weggehe, wenn diese über die Schnur setzen.

8. Der Kreislauf mit dem Stricke. — Stimmt überein mit Nr. 6, nur mit dem Unterschiede, daß der Strick stets in Bewegung bleibt, bey jedem Aufsprunge unter den Füßen weggeht; oder auch doppelt, wenn die Schnur passirt.

9. Der Aufsprung mit dem Reifen seitwärts. Ist man im Stande, die Uebung Nr. 1 ohne Anstoß zu machen, und versteht man die Behandlung des Reifen, wie sie oben S. 257 Nr. 4 angegeben ist: so wird die dießmalige Aufgabe leicht. Doch müssen die Personen erst einzeln oder in kleiner Zahl eingeübt werden. Uebrigens tritt hier, wie bey einigen vorhergehenden Uebungen, der Fall ein, daß der Reifen entweder bloß dann durchgeschlagen wird, wenn die Schnur durchgeht, oder überhaupt bey jedem Aufsprunge der Füße.

10. Der Kreistanz mit dem Reifen.— Wenn die obige dritte Uebung völlig eingeübt ist, und der Schüler des Gymnasiums den Reifen mit Fertigkeit zu behandeln versteht, dann kann er zu dieser Aufgabe, der schönsten von allen, übergehen; denn sie besteht ganz aus der oben beschriebenen dritten Aufgabe, nur mit dem Zusatze, daß der Tanzende mit seiner Rechten den Reifen, zum Durchschlage bereit hält, und ihn beym Ueberspringen der Schnur, mitten im Tourné, seitwärts unter den Füßen wegschlägt. Geduld und Uebung leisten hier alles.

Erfahrung. Alle obige Aufgaben werden leicht von jungen Leuten ausgeführt, und es ist nicht eine einzige darunter, die nicht von den Zöglingen der Schnepfenthäler Anstalt, durchgesetzt worden wäre; jedoch gerade nicht alle von einem Jeden. K* aus Dänemark machte mit dem Stricke alle Uebungen, die oben genannt sind, und noch manche andere, mit großer Leichtigkeit. Ich könnte ihm mehrere an die Seite stellen. J. F. aus Dänemark übertraf jeden andern in der zehnten Aufgabe; er tanzte sie mit wahrer Leichtigkeit und Eleganz.

Vorsichtsregeln. 1) Bey den Uebungen im Seil darf das Seil nicht dick seyn, wie schon oben angedeutet worden, und es muß nie mit Heftigkeit umgeschwenkt werden; denn wenn es stark wäre, und heftig bewegt würde, so ließe sich allenfalls damit eine schwebende Person niederwerfen. — 2) Wird eine laufende Person im Seil gefangen, so muß der, welcher das Seil in Umschwung setzt, es sogleich nachlassen.

Er muß wenig Augenmaß besitzen, wenn er es einer laufenden Person nicht schon auf 5 bis 8 Schritt vor dem Seile anmerken kann, daß sie ihre Schnelligkeit gegen die Schwingungen des Seils falsch berechnet hat. — 3) Auch bey dem gymnastischen Tanze muß der Beutel gemäßigt in Umschwung gesetzt werden. — 4) Kleine Knaben sind noch zu schwach, zu leicht und zu flatterhaft, um an dieser Uebung Theil zu nehmen. — 5) Die Personen müssen nicht in die Bahn des Beutels kommen, sondern um 2 Schritt näher nach dem Mittelpunkte hin ihren Standpunkt, oder ihre Bahn wählen. Werden sie hier gefangen, so schlingt sich die Schnur nur leicht um ihre Beine, ohne irgend eine unangenehme Folge.

Sechzehnter Abschnitt.

Die Haltung des Gleichgewichts, oder das Gehen auf schmalen Flächen; der Eislauf, das Gehen auf Schneeschuhen, und das Balanciren fremder Körper.

O Jüngling, der den Wassercoturn
Zu beseelen weiß, und flüchtiger tanzt,
Laß der Stadt ihren Kamin! Komm mit mir,
Wo des Chrystalls Ebne dir winkt!

Klopstock.

Kaum tritt der Säugling aus dem dritten Viertel seines ersten Lebensjahres, so treibt ihn die Natur schon zu den ersten Uebungen einer Kunst, die für sein künftiges Leben von großem praktischen Nutzen ist, weil sie den meisten seiner Bewegungen zum Grunde liegt.

Das Stehen und Gehen, das Laufen und Springen, das Tanzen und Reiten beruhet auf der Fertigkeit, seinen Körper im Gleichgewichte zu erhalten. Es ist daher eine sehr natürliche und sehr nöthige Kunst. Sie ist es, die dem Menschen die schöne und nützliche Eigenschaft der körperlichen Gewandtheit ertheilt und ihn dadurch tausend Gefahren entreißt. Wie weit er es in dieser Kunst bringen könne, das ist unbestimmbar; daß er aber damit bis zum Bewundrungswürdigen hinaufsteige, daß wissen wir aus den auffallenden Kunststücken, die wir an Seiltänzern und Kunstreitern bewundern. Betrachtet man nun den Menschen, der, ohne besondere Uebung erhalten zu haben, auf dem platten, breiten Boden des Zimmers, der Gassen und des Landes aufwuchs, der wohl gar die natürliche Fertigkeit des Gehens, auf Polstern verlernte; betrachtet man ihn, wenn tausend kleine Hindernisse ihn schrecken, wie er auf schmalen Brücken schwindelt, auf abschüssigen Wegen sich ängstigt, u. s. w. und vergleicht man ihn mit dem Manne, den ein bloßer Draht durch Uebung so breit als die Dresdener Brücke ist, und der auf dem galoppirenden Pferde so fest steht, selbst verkehrt auf dem Kopfe so fest steht, als wäre er angenagelt: so möchte man jenem wohl ein wenig von der Fertigkeit und Gewandtheit des Letztern wünschen, auch wenn wir diesen aus trifftigen Gründen in moralischer Hinsicht gering schätzen und in ihm nur den bettelnden Künstler erblicken. Auf solch ein Wenig sucht ich das anzulegen, was dieser Abschnitt enthält.

Wir mögen unsern eigenen Körper unter methodisch veranstalteten Schwierigkeit im Gleichgewicht zu erhalten suchen, oder irgend einen fremden Körper, der stets den Umsturz drohet, vermöge unserer Hand balanciren: so wird dazu immer schnelle, wohlberechnete Bewegung und Biegung, so wie geschickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers erfordert. Die Dreistigkeit, die Gegenwart des Geistes, das Augenmaß werden geübt und der Körper erhält durch Uebungen der Art mehr Gewandtheit. Dieß wären einige sehr beträchtliche Vortheile, welche diesen Ue-

bungen besonders eigen sind. Nicht weniger leisten sie aber zur Erreichung des allgemeinern Zweckes, warum Gymnastik empfohlen zu werden verdient, zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit, der Aufmerksamkeit, des jugendlichen Muthes u. s. w.

Alle hierhergehörigen Uebungen zerfallen in zwey Classen; sie sind nähmlich entweder darauf angelegt, unsern eigenen Körper, oder fremde Körper im Gleichgewicht zu erhalten. Weit wichtiger sind die erstern.

A Das Balanciren unseres eigenen Körpers.

I. Elementarübungen.

1. Man erlaube es keinem Knaben, daß er sich im Sitzen an, oder auskleide. Ein kleiner unbedeutender Umstand, aber er hat viel Einfluß auf die Gewandtheit des Körpers, und gewiß mehr als man glauben wird, wenn man nicht selbst Erfahrung davon gemacht hat.

2. Die Uebungen auf einem Beine sind die ersten, von denen im Gymnasium Gebrauch gemacht werden kann. Der Uebungslehrer läßt seine Zöglinge in eine Linie treten. Jeder steht einen sehr starken Schritt von dem andern entfernt. Nach Kommando heben alle entweder das rechte oder linke Bein auf, und bleiben so um die Wette stehn. Dieß scheint sehr interessant; ich kann aber versichern, daß die dabey sehr nöthige Geduld und Ausdauer ein Schauspiel gewährt, welches dem Beobachter nicht gleichgültig seyn kann; man sieht Knaben zu halben Stunden so stehn. — Zwey bis drey erhalten endlich den Sieg. Man stelle sich lange auf ein Bein und bemerke die Anstrengung aller Muskeln desselben, so wie des Schenkels: so wird man sich auch von dem physischen Nutzen dieser Uebung überzeugen. Daß die Beine in der Folge der Uebung gewechselt werden müssen; ergibt

sich von selbst. — Diese einfache Uebung kann auf folgende Art mannichfaltig gemacht werden. Der Uebungslehrer stellt sich vor die Fronte, und befiehlt, oder macht vor, was geschehen soll. Ich brauche das, was geschieht, nur kurz anzudeuten; denn jeder wird es sogleich verstehn. Die Knaben stehen auf dem linken Beine und verrichten dann folgendes: Sie halten das rechte Bein im Knie gebogen, an die linke Wade; strecken es bald vorn, bald hinten, bald rechts, bald links so viel als möglich von sich; sie legen es aufs linke Knie, dann hinten ins Kniegelenk. Sie fassen mit der rechten Hand den Absatz des Schuhes und halten so den rechten Fuß; sie thun dasselbe mit der linken Hand, und beydes bald von vorn, bald von hinten; sie ergreifen eben so, bald mit der rechten, bald mit der linken Hand, die rechte Fußspitze, bald von hinten, bald von vorn. Sie lesen alle einige Zeilen, jeder aus einem Buche, welches auf dem Knie ruhet. — Bey allen denjenigen Abänderungen, wobey die Hände nicht mit Zugreifen beschäftigt sind, werden sie, bald in die Seiten gestützt, bald vorn über einander geschlagen, u. s. w. — Oft gibt der Aufseher dem Flügelmann einen ziemlich schweren Stein oder einen Beutel mit Sande, und dieser reicht ihn weiter. Er geht durch die ganze Fronte von Nachbar zu Nachbar. Da er, theils durch seine Schwere, theils dadurch, daß man ihn seitwärts reicht, starken Einfluß auf das Gleichgewicht der Personen erhält: so erschwert er das Balanciren. Oft wird der Beutel nicht zugereicht, sondern zum Auffangen von Nachbar zu Nachbar geworfen. Diese Uebung ist noch schwieriger, und man sieht gemeiniglich bald diesen, bald jenen das Gleichgewicht verlieren.

Oft läßt der Uebungslehrer die Zöglinge in dieser Stellung die Oberkleidung ablegen und wieder anziehn u. s. w. Diese Uebungen können von Jedem noch mit andern vermehrt werden. Vorzüglich zweckmäßig sind noch folgende, die ich zum Beschluß hinzufüge. Die Zöglinge berühren mit der Fußspitze die linke Hand schnell abwechselnd von vorn und von hinten; sie beschreiben mit dem schwebenden Fuße möglichst schnell und wiederholt einen Kreis; sie berühren damit das Kinn, wobey

die Hände dem Fuße zu Hülfe kommen; sie strecken nach Kommando das rechte Bein grade vor sich aus, und setzen sich, ohne Aufstützung der Hände, welche ebenfalls nach vorne hin ausgestreckt werden, an den Boden ganz langsam nieder, ohne mit dem rechten Fuße die Erde zu berühren, und stehn eben so wieder auf, ohne von ihrer Stelle zu weichen.

3. Das Stehen auf einem Pfahl. Pfähle sind in den Boden geschlagen, sie ragen nur einen Schuh hoch hervor. Auf einem Fuße stehend wird auf ihnen das Gleichgewicht um die Wette geübt.

4. Das Gehen auf einem am Boden liegenden, unbehauenen Bauholze. Man sehe nur auf guten Anstand; besonders auf gehörige Streckung der Knie und Wendung der Fußspitzen nach außen.

5. Das Balanciren auf der Kante eines Bretes. In der Folge geht man zu einem 10 bis 12 Fuß langen Brete, das auf der hohen Kante am Boden befestigt ist. Die obere Kante, auf welcher gegangen werden soll, ist noch keinen Fuß hoch vom Boden entfernt; Niemand kann folglich durch Fallen beschädiget werden. Hier versuchen es die jungen Gymnastiker um die Wette, sich, auf einem Fuße stehend, im Gleichgewichte zu erhalten. Die Sache ist mit Gelächter verbunden und gewährt daher Vergnügen. Dasselbe Bret wird auch gebraucht, um darüber hinzugehen, wie der Seiltänzer über das Seil. — Regel: die Füsse müssen beym Gehen stark auswärts gesetzt werden. Sind diese vorbereitenden Uebungen bis zur beträchtlichen Fertigkeit gebracht, so läßt sich dann zu den Uebungen selbst übergehen.

B. Die eigentlichen Uebungen in der Haltung des Gleichgewichts.

1. Das Balanciren auf einem Balken.

Vorrichtung. — Eine ganz unentbehrliche Maschine unseres gymnastischen Platzes ist Blatt II durch die 13te Abbildung vorgestellt. Die Hauptsache davon ist ein horizontal liegender, ganz runder, Fichtenstamm A B von

etwa 64 Fuß Länge. In dem, stark im Boden befestigten, Pfeiler C ist sein dickes, als Zapfen zugehauenes, Ende befestigt, so daß es, vermöge der durchgebohrten Löcher, 1, 2, 3 4 und eines hindurchgehenden eisernen oder hölzernen Nagels, höher und niedriger gestellt werden kann. Das Gestell D unterstützt seine Mitte, und auch hier kann der Balken, so wie in dem Pfeiler C, höher und niedriger gestellt werden. Aber die Hälfte x bis B bleibt schwankend. Seine oberste Fläche liegt gewöhnlich etwa 3′ vom Boden. Alles übrige lehrt die Zeichnung auf den ersten Anblick. Der Boden umher ist am besten Sand oder Rasengrund.

Die Uebungen sind mannichfaltig. Ich werde von den leichtern zu den schwerern fortgehn.

a) Die ersten Anfänger, Kinder von 6 bis 7 Jahren, werden von dem Aufseher an der Hand über den noch niedrig liegenden Balken geführt. Die Füße müssen dabey *auswärts* gesetzt, die Knie gestreckt werden, und man sieht auf guten, geraden Anstand des Körpers. Die Kleinen gewöhnen sich bald an diesen schmalen und am Ende schwankenden Weg; sie fassen nach und nach mehr Muth, und lernen Haltung des Gleichgewichts. Um sie im geschickten Herabspringen zu üben, läßt sie der Führer anfangs, verabredet, herabspringen, nach und nach gibt er ihnen mit der Hand unvermuthet einen gelinden Zug, so daß sie genöthigt werden, ganz unverhofft, herunter zu springen. Alles dieß unter der *leitenden Hand* des Führers. Er wird diese Leitung nach und nach vermindern; wenn er anfangs den ganzen Arm des Gehenden festfaßte, so wird er ihn endlich nur noch an einer Fingerspitze fortführen, und zuletzt nur noch die Hand dem Gehenden bloß vorhalten. So lernt der Anfänger endlich — b) *allein gehen*; doch wird ihm der Aufseher immer noch zur Seite bleiben, seine Körperhaltung und die Setzung seiner Füße beobachten, und im nöthigen Falle ihm helfen.— c) Hat er endlich eine vollkommne Fertigkeit erlangt, nicht bloß muthig und voll Anstand über den Balken wegzugehn; sondern auch mit völliger Sicherheit, in jeder Lage bey vorlohrnem Gleichgewicht herabzuspringen, ohne zu fallen: so erschwert man ihm das Gehen, indem man ihm Hindernisse, z. E. Steine

auf den Balken legt, oder ihm eine Ruthe vor die Füße hält, über die er schreiten muß, oder endlich, indem man bey B den Balken in eine schwankendere Bewegung setzt, als er von selbst erhalten würde — d) Bis jetzt wurde immer nur noch von A bis zur Spitze B gegangen und dort herabgesprungen. Nach und nach hält man den Gehenden an, sich auf der Spitze umzudrehen und nach A zurück zu balanciren. Es versteht sich, daß man ihn vorher mehrmahls auf den dickern Stellen des Balkens hat umdrehen lassen. — e) Das Gehen ist nun bis zur vollkommenen Sicherheit gelernt, es kostet keine Schwierigkeit mehr; aber der Jugendfreund sorgt für eine neue: er läßt rücklings gehen. — f) Bey den bisherigen Aufgaben wurden mitunter die Voltigirübungen geübt, welche oben S. 183 unter 1 und 2; ferner 184 unter 1 angegeben worden, nähmlich das Heben um die Wette; das Aufsteh n und Setzen durch Aufstützung der Hände nach Kommando auf der dicken Hälfte des Balkens. Ist es hier eingeübt, so wird es auch von einzelnen Personen auf der Spitze geübt, wo die Schwierigkeit weit größer ist. Dann der Sprung in den Sattel. Auch diese letzte Uebung wird nach Kommando von mehrern zugleich vorgenommen. Sie muß eine der ersten seyn, denn da keine Treppe auf den Balken führt, so muß man sich voltigirend hinaufschwingen können. — g) Fast eben so schwierig, als das bloße Gehen, ist das Setzen und Aufstehen auf einem Beine, abwechselnd auf dem rechten und linken, ohne Gebrauch der Hände. Was oben bey den Elementarübungen auf dem platten Boden geschah, muß jetzt auf der schmalen und runden Fläche des Balkens ausgeführt werden. Eine nähere Angabe dieser Uebung ist hier nicht nöthig, da sie oben S. 280 f. schon gegeben ist. Haben es erst mehrere Knaben einzeln auf der dicken Hälfte des Balkens geübt, so führen sie es alle zugleich nach Kommando aus. Endlich wird es zur Aufgabe auf der schwankenden Spitze. Hier ist die kleine Kunst nicht leicht. — h) Nicht ganz so schwierig ist das Ausweichen. Zwey begegnen sich auf dem Balken. Sie fassen sich beyde an den Armen fest, und drücken sich nahe an neiander, jeder setzt den rechten Fuß voraus, dicht an den

des Gesellschafters, quer auf den Balken. Jeder steht folglich in der fünften Position. Sie zählen 1, 2, 3! gleichsam zum Kommando ab, und walzen sich gleichzeitig um einander herum, indem jeder mit seinem linken Fuße einen Schritt um den rechten des Gegners macht. So sind die Plätze verwechselt. Aber die Personen müssen die Schwere des Körpers genau gegen einander abwiegen, sonst sind sie gezwungen, herabzuspringen. — i) Die Abgewinnung des Gleichgewichts. Man muß mit Dreistigkeit seine Stelle auf einer schmalen Fläche zu behaupten wissen. Zwey Personen begegnen sich auf dem Balken, beyde legen es darauf an, sich gegenseitig herabzustoßen; jede will den Platz allein behaupten. Sie treten gegen einander in die fünfte Position und fechten mit den Händen und Armen, um sich einen Schlag oder Stoß beyzubringen, wodurch das Gleichgewicht verloren geht. Die ganze gegenseitige Action geht bloß auf Hände, Arme und Schultern. Sie lernen bald einige Vortheile bey diesem kleinen Kampfe. Z B. schlägt A, so weicht B aus. Dadurch kommt jener schon ein wenig aus dem Gleichgewicht; kann B sogleich hinterher noch einen Schlag nachgeben, so ist jener genöthigt, herabzuspringen. Die Schläge sind nie stark, sondern mehr drückend und stets mit steifem Arme. — k) Der Fußkuß. Es ist nicht schwer, auf der dicken Hälfte des Balkens mit Hülfe der Hände den einen Fuß so hoch zu heben, daß man, unter helfender Beugung des Körpers, die Stirn mit der Fußspitze berührt. Ist dieß erst gelernt, so versuche man es auf der schwankenden Spitze des Balkens. Die Schwierigkeit ist hier beträchtlich. Der Fuß tritt dabey so auf den Balken, daß er mit ihm in gleicher Richtung steht. Man wartet bis alle Schwankung aufgehört hat. Man hebt den Fuß langsam, ruhig und beugt sich nieder, immer streng aufmerksam auf das Gleichgewicht. Man ergreift ihn schnell, aber ohne viel Bewegung zu machen, und führt ihn zur Stirn. Diese Aufgabe erfordert es, daß man nach der Berührung der Stirn, ruhig auf dem Balken stehen bleibe.

Vorsichtsregeln: 1) Es ist nothwendig, beym Gehen auf dem Balken die Füße stark auswärts zu setzen, so daß sie mehr quer auf demselben stehn, als in gerader Richtung mit ihm. Man ist dadurch weit weniger

in Gefahr, mit den Füßen auszugleiten. 2) Da bey sehr trocknem Wetter die Oberfläche des Balkens gewöhnlich gar zu glatt ist, so muß man entweder ihn, oder die Fußsohlen dann mit Kreide bestreichen, oder diese anfeuchten. 3) Die Natur der Uebung lehrt es schon, daß sie keinesweges mit Gewaltsamkeit und kecker Raschheit, sondern vielmehr nur mit Geduld und Behutsamkeit durchzusetzen sey. Kein wildes Benehmen ist hier zu dulden; schwankt der Balken zu sehr, so muß man ihn erst ruhig werden lassen, ehe man fortsetzt, was man beginnt. 4) Um die Gefahr des Ausgleitens noch mehr zu vermindern, lasse man allenfalls die obere Fläche des Balkens ein wenig platt arbeiten. —

Will man die Kosten anwenden und statt des Balkens die Uebungen auf einem straff gespannten Gurte ausführen lassen, so wird man dadurch eine weit angenehmere und sichereer Vorrichtung zu den Uebungen des Gleichgewichts haben. Ein solcher Gurt ließe sich am besten aus vier starken Seilen, die der Seiler nach Art eines Gurtes neben einander mit dünnen Schnüren verbände, verfertigen.

Aufgaben. 1) Jeder muß gehörig und mit Anstande auf den Balken hinauf voltigiren können, so daß er reitend auf ihm sitzt. Man weiß schon, daß bey dieser, bereits oben dagewesenen, Voltigirübung alles Niederstoßen und Niederfallen mit dem Körper auf dem Balken vermieden werden muß. Mit Leichtigkeit muß jeder das Herabschwingen aus der sitzenden Lage vollziehen. — 2) Aus der sitzenden Lage muß man, unter Aufstützung der Hände, mit Gewandtheit so aufspringen, daß man augenblicklich auf den Füßen gerade aufrecht steht. Eben so muß man sich unter Aufstützung der Hände mit Leichtigkeit setzen können. — Dieß sind die beyden nöthigsten Voltigirstücke. Sie sind schon oben S. 183 f., nebst andern, die ich hier übergehe, angegeben. — 3) Setzen und Aufstehen auf einem Beine ohne Gebrauch der Hände. — 4) Das Gehen über den Balken bis zur Spitze und zurück. — 5) Das Gehen Rücklings eben so. — 6) Das Ueberschreiten eines Hindernisses. — 7) Das Ausweichen. — 8) Die Abgewinnung des Gleichge-

wichts. — 9) Das Setzen und Aufstehn auf der Spitze. — 10) Der Fußkuß.

2. Das Wippen.

Eine 16′ lange, hinlänglich starke, Diele ruht in ihrer Mitte, 2′ hoch vom Boden auf einer Unterlage. Auf jedes Ende stellt sich einer der jungen Gymnastiker. Sie setzen sich langsam in eine auf= und niederschwankende Bewegung und halten dabey das Gleichgewicht. Bald lernen beyde es in dem Grade, daß sie sich einen und mehrere Fuß hoch vom Brete abschnellen und immer richtig wieder auf ihren Standpunkt aufspringen. Die Füße müssen dabey immer geschlossen und der ganze Körper in einem guten Anstande erhalten werden. Damit das Bret nicht von seiner regelmäßigen Bewegung rechts oder links abweiche, treffe man folgende Einrichtung des Gestells: Zwey starke Pfähle werden in dem Boden befestigt, vom Kopfe des einen bis zum andern läuft ein 20″ langes darauf gefügtes Querholz, dieß macht die Unterlage. Die obige Diele hat in ihrer Mitte an jeder Seite (Kante) eine eiserne Angel, (hervorstehende Spitze) gerade so wie der Balken einer Wage. Diese Angeln laufen auf beyden Seiten in eisernen Befestigungen und wehren das hin und her Rutschen des Bretes, welches auf dem Querholze ruhet. Der Boden sey Sand.

3. Die Stelzen.

Der Nutzen des Stelzengehens ist deutlich: unbefangene Dreistigkeit, Gewandtheit des Körpers, sich auf Füßen im Gleichgewicht zu erhalten, die sich fast nur in einem Punkt endigen; und Bewegung im Freyen. — „In einigen heißen Ländern,“ sagt Frank: — „läuft Alt und Jung auf Stelzen über den brennenden Sand sicher und ohne Empfindung her, setzt über Gräben und Bäche, und gewöhnt so seinen Körper zu sichern Schritten und einem steten Wesen, aus dessen Mangel der Unerfahrne an hundert Orten stehen bleiben, oder dahin stürzen muß.“

Diese Uebung ist ohne alle Gefahr, und Knaben von 7 Jahren lernen sie schon mit Fertigkeit. Die dazu gehöri=

gen Instrumente sind sehr bekannt, eine Beschreibung ist daher unnöthig. Doch erinnere ich folgendes: Man macht den obern Theil der Stelzen, vom Fußtritt nach oben hin, häufig nur so lang bis zur Achselgrube des Gehenden; ich halte es für besser ihn bis über den Kopf hinaus gehn zu lassen, damit der Stelzenläufer nie in Gefahr ist, mit der Achselgrube darauf zu stoßen. Bey Anfängern ist die Höhe des Fußtritts etwa nur einen Schuh, in der Folge kann man sie vergrößern.

Das Anfassen der Stelzen geschieht entweder auf die Art, wie der Soldat sein Gewehr beym Fuß faßt, oder auch so, daß die Stelzen hinter dem Arme hinauf laufen; nur muß man dann fleißig auf grade Haltung des Körpers dringen, welche gern dabey vernachlässigt wird. Regeln lassen sich eben nicht geben, ausgenommen die Einzige: Man muß beym Gehen den Fußtritt der Stelze fest unter die Schuhsohle ziehen. Alles andre ergibt sich sehr bald von selbst.

Aufgaben. 1) Gewöhnliches Gehen mit Sicherheit und gutem Anstande. — 2) Laufen. Die Schwierigkeit ist nicht groß, wenn man erst vollkommen gehen kann, und dann die Schritte nach und nach beschleunigt. — 3) Hüpfen auf einer Einzigen Stelze im Stillstehen. Man nimmt beym Stehen auf den Stelzen die Eine unter dem Fuße weg, auf die Schulter, so daß der eine Fuß schwebend bleibt. Auf der andern, die man fest unter den Fuß zieht, hüpft man in einem fort, indem man den Fuß der Stelze, und folglich den Stützungspunkt, beständig so verrückt, daß man dadurch das Gleichgewicht erhält. Die Sache ist gar nicht so schwierig, als sie scheint. — 4) Dieselbe Uebung im Fortschreiten. Anstatt die Stelze immer nur hin und her zu versetzen, hüpft man damit gerade aus fort. Diese Uebung ist nicht viel schwieriger als die vorige, aber angreifend, wenn man ein Paar hundert Fuß forthüpfet. — 5) Hüpfen auf Einer Stelze mit Abwechselung der Füße. Der Fuß, mit dem man auf der Stelze während des Hüpfens steht, wird davon zurückgezogen und in demselben Augenblicke der andere auf die Stelze gesetzt. — 6) Das Wechseln der Stelzen. Das Benehmen, wozu einige Behutsamkeit gehört, ist etwa dieses. Man nimmt dem linken Fuße die

Stel-

Stelze und hüpft mit der rechten. Man stellt, unter ruhigem Forthüpfen, jene linke nahe an die rechte und hüpft mit dem rechten Fuße von dieser auf jene über u. s. w.

Vorsichtsregeln. 1) Man erlaube das Stelzengehen nicht auf Treppen. 2) Zum Anfange dürfen die Fußtritte nicht höher als einen Fuß vom Boden seyn; nach und nach kann man höhere Stelzen gebrauchen. Steigt diese Höhe über 4 bis 7 Fuß, so sollte man dann wenigstens nicht auf gepflastertem Boden damit gehen.

4. Das Gehen vermittelst einer Leiter.

Diese Uebung ist mit der vorigen nahe verwandt; denn wer im Stande ist, auf einer einzigen Stelze herumzuhüpfen, wird bald die erste, zweyte, dritte und vierte Sprosse einer kurzen, leicht zu handhabenden und nirgends angelehnten Leiter besteigen, sich darauf im Gleichgewicht erhalten und damit herumspazieren lernen. Der Verlust des Gleichgewichts ist hierbey nur auf zwey Arten möglich, entweder man sinkt mit der Leiter zu weit vor- oder zu weit rückwärts. Im ersten Falle muß der Ruhpunkt der Leiter mehr vorwärts, im zweyten mehr rückwärts gerückt werden, dieß geschieht entweder dadurch, daß man, mit der stark unter die Fußsohlen angezogenen Leiter, unablässig in die gehörige Lage hüpft, gerade wie bey dem Gebrauche einer einzigen Stelze; oder zweytens, und zwar viel bequemer und mit weit weniger Anstrengung, dadurch, daß man die Leiter unaufhörlich rückwärts und vorwärts gleichsam marschiren läßt, so wie man eine aufrechtstehende Gabel, durch eine leicht begreifliche Bewegung ihres Heftes, auf den Spitzen schrittweise fortgehen lassen kann. — Der Anfänger stelle sich nur 3 bis 4 Schritt von einer Wand, auf völlig ebenen und festen Boden, richte Leiter und Gesicht nach ihr hin, fasse die Leiter mit beyden Händen fest und halte sich grade. Das Uebrige wird sich dann von selbst geben.— Ich sage mit Fleiß nahe an eine Wand, denn wenn er das Uebergewicht nach vorn hinaus bekommt, so lehnt sich die

Leiter sanft dagegen, und nach hinten hinaus kann er nicht fallen, weil da seine Füße sogleich herabspringen.

5. Der Eislauf oder das Schlittschuhlaufen.

Ich komme zu einer Bewegung, die alles übertrifft, was Bewegung heißt. Bald ist sie dem Schweben des Vogels ähnlich, der keinen Fittich rührt, und die Richtung des Fluges bloß durch seinen Willen zu bestimmen scheint, ohne ein Glied zu gebrauchen; bald dem sanftesten Gewiege, bey dem der Körper, dem Scheine nach bloß von der Luft getragen, links und rechts abwechselnd hinüber schwankt. Bald ist sie mit aller Anstrengung und mit muthvoller Geschicklichkeit des Körpers verbunden. Bald ein sanftes Dahinschweben, bey dem man gleichsam der Last des Körpers ledig, und der Anstrengung der Muskeln entbunden ist. Ich kenne keine schönere Uebung als den Eislauf, diese bezaubernde Bewegung, die uns von dem Gesetze der Gravitation gleichsam entfesselt. Sie führt ein so göttliches Vergnügen mit sich, daß unser großer Klopstock ihr zum Lobe mehrmahls in seine nie entweihete Harfe griff.

Reine Luft, durchdringende, stärkende Kälte, Beschleunigung des Umlaufs der Körpersäfte, Anstrengung der Muskeln, Uebung in so mannichfaltigen, geschickten Bewegungen, reines Vergnügen u. s. w. müssen nicht nur auf die körperliche Maschine des Menschen, sondern auch auf seinen Geist einen sehr mächtigen Einfluß haben. Alle Schlittschuhläufer und Läuferinnen werden das mit mir bejahen. Frank wünscht das Schlittschuhlaufen überall mit Fleiße eingeführt zu sehn, weil er keine Bewegung kennt, die dem Körper zuträglicher wäre und ihn mehr stärken könnte. „Das weibliche Geschlecht" setzt er hinzu: „findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuße Trotz zu biethen, während dem unsre zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken" Campe empfiehlt sie ganz besonders mit den Worten: „ich kenne weder eine angenehmere, noch nützlichere Leibesübung, und jedes acht bis zehnjährige Kind, Knabe oder Mädchen, kann und sollte sie ler-

nen.“ *) Dessen ungeachtet weiß die Hälfte der jungen Welt kaum, was Schlittschuhe sind.

Man hält diese Uebung für gefährlich, weil man fallen kann. Das Letztere hat seine Richtigkeit, aber gerade dadurch, daß der ungeübte Anfänger nichts unternehmen kann, was ihm einen schlimmen Fall verursachen könnte; weil er gezwungen, durch eigene Unbehülflichkeit gezwungen ist, nur nach und nach zum Schwerern überzugehen, eben dadurch schwindet die Gefahr merklich. Wenigstens ist sie in der Einbildung derer, die aus Erfahrung keine Vorstellung von dieser Uebung haben, weit größer, als sie an sich ist, und gewiß kleiner, als bey mancher andern Uebung, z. B. beym Fahren oder Reiten, weil es gewiß sicherer ist, von seiner eigenen Geschicklichkeit, als von den Kräften und Launen eines Thieres und der Schwäche oder Haltbarkeit eines Geschirres abzuhängen. Ueberdem vergißt man es so leicht, daß auch das Fallen sich lernen lasse, daß das Fallen in dieser Welt überhaupt unvermeidlich, folglich die Kunst nicht zu verachten sey, auf eine geschickte Art zu fallen. — Das Brechen des Eises und das Ertrinken gehört nicht zur Uebung selbst, es ist die Folge von der mangelhaften Aufsicht, die wir der Jugend angedeihen lassen.

Die Erlernung dieser Uebung ist leicht, wenn sie schon der Knabe beginnt, und gutes Beyspiel ihn belehrt. Man braucht bloß darauf zu sehn, daß die Schlittschuhe gut gemacht sind, und auf die bequemste Art an den Füßen befestigt werden. Man hat kaum nöthig, ihm Regeln zu geben, wie er sich dabey benehmen soll, es sey denn die: sich anfangs immer vorwärts zu neigen, um nicht rücklings überzuschlagen.

Wenn wir unsre Kinder in den ersten Monathen und fernerhin beym Gehenlernen nicht falsch behandeln, sondern dem jungen Menschen, schon als Säugling, den freyen Gebrauch seiner Glieder gönnen: so wird dem Körper nach, ich möchte fast sagen, ein ganz anderes Geschöpf daraus. Ich sah einen solchen Knaben, der im zweyten

*) Medic. Poliz. II. S. 635. — Revision VIII S. 465.

halben Lebensjahre schon im Hofe auf dem Pflaster herumlief, der alle gymnastischen Uebungen in seinem siebenten Jahre nach Verhältniß seiner eigenen Größe fast von Natur inne hatte. Dieser konnte das Schlittschuhlaufen fast schon in der ersten Stunde der angefangenen Uebung. Ich habe mehrere gekannt, die es nie lernten.

Um hier eine möglichst praktische Anweisung zu dieser Uebung zu geben, will ich das ganze Benehmen des Anfängers bis dahin verfolgen, wo er fertig und anständig laufen kann. Diese kleine Abhandlung zerfällt von selbst in drey Abschnitte.

1. Von den Schlittschuhen und deren Befestigung. Es sey mir erlaubt, die Kenntniß der Construction eines Schlittschuhes im Allgemeinen vorauszusetzen. Man wähle die Schlittschuhe von der Länge, daß die Hölzer gerade so lang, oder doch nur um ein Weniges länger sind, als die Fußbekleidung. Es gibt nicht bloß ein sehr übles Ansehen, wenn die hölzerne Einfassung vorn und hinten unter den Füßen hervorsteht, sondern die Bewegung selbst wird dadurch unbehüflich. Die Eisen müssen gut gestählt und gehärtet seyn. Dünne und schwache Eisen brechen nicht nur leicht, sondern schneiden tiefer ein, als es nöthig ist; darum sind sie bey einer Dicke von 2 starken Pariser Linien allemahl vorzüglicher. Gewöhnlich sind die Eisen der Deutschen Schlittschuh in ihrer ganzen Bahn hin ein wenig hohl gearbeitet, um den Seitenkanten dieser Bahn mehr Schärfe zu geben. Da sie bey dieser Einrichtung besser einschneiden, so verhüten sie auch dadurch desto sicherer das Ausgleiten des schräg gegen die Eisfläche aufgesetzten Fußes. Indeß läuft der, welcher sich daran gewöhnt hat, auf völlig eben geschliffenen Schlittschuhen eben so sicher, und vielleicht, wenigstens ist man der Meynung, noch etwas flüchtiger. — Die Bahn des Schlittschuhes darf nicht gerade seyn, wie ein Lineal, sondern ein wenig gekrümmt, weil dieses der Wendung im Laufe beförderlich ist. Sehr viel kommt darauf an, daß die Eisen, angerechnet von ihrer Bahn bis an die hölzerne Einfassung, die gehörige Höhe haben, daß ist, wenigstens 3 Paris. Linien

hoch sind. Zu niedrige Eisen taugen gar nichts, denn wenn sich der Körper des Laufenden ein wenig seitwärts legt, und die Schlittschuhe dann nicht mehr senkrecht, sondern schräg auf dem Eisen stehen: so stoßen die Hölzer leicht auf und veranlassen ein öfteres Ausgleiten. — Das Eisen des Schlittschuhes muß sich nahe vor der Fußspitze bogenförmig hinaufkrümmen. Es ist unnöthig daß dieser Theil sich weit von dem Fuße hinaus erstrecke. — Man achte endlich sorgfältig auf die Befestigung des Eisens in seiner hölzernen Einfassung. Vorn hängt es sich mit einem rückwärts gebogenen Haken über und in das Holz, hinten tritt eine Schraube durch das Holz herab in das Oehr des Eisens. Diese Theile müssen stark und ohne Fehler seyn.

Da die Befestigung der Schlittschuhe eine Hauptsache bey dieser Uebung ist, so werde ich hier diejenige Art angeben, welche mir die bequemste und beste scheint, ohne das Warum weiter zu erörtern. An den gewöhnlichen Schlittschuhen ist die so eben genannte Schraube an ihrem Kopfe, der hinten auf dem Holze aufsitzt, mit 3 kurzen Spitzen versehen, welche sich beym Auftreten des Fußes etwas in den Absatz des Schuhes eindrücken, und die man gewöhnlich dadurch noch mehr hineinzutreiben sucht, daß man mit dem Fuße stark auf das Eis niederstampft. Dieses gewaltsame Niedertreten macht aber die Eisen gar bald in ihrer Einfassung locker, und taugt daher nur dazu, um die Schlittschuhe zu verderben. Hält man diese Spitzen nur scharf genug, so treten sie von selbst hinlänglich in das Leder. Ich halte eine andere Einrichtung, bey der jener Schraubenkopf zu einer starken, 5 Linien hohen, Spitze ausgearbeitet ist, die über die Fläche des Holzes herauftritt, fast für noch zweckmäßiger. Diese Spitze, die in ein Loch tritt, das man in die Mitte des Absatzes gebohrt hat, gewährt der Ferse einen sehr sichern Stand. — In derjenigen Stelle des Schlittschuhes, wo die Fußsohle aufliegt, sey das Holz nach der Biegung der Sohle ein wenig ausgeschnitten und mit 3 ganz kurzen Stacheln versehen, welche in die Sohle dringen.

Das an einem Schlittschuhe befindliche Riemenwerk ist in unserer Zeichn. 19, Blatt III. in seiner Hälfte dargestellt; die jenseitige, durch den Fuß verdeckte, Hälfte wird man leicht in den punktirten Andeutungen verfolgen. Der Vorderriemen a umschließt die Fußspitze. Er ist durch das Schlittschuhholz gezogen und mit seiner Mitte durch 2 einander entgegenstrebende kleine Keile darin festgeklemmt. Seine beyden Enden haben Oehre, zum Durchziehen eines Bandes. Am hintern Theile ist der Hinterriemen b auf gleiche Art im Holze befestigt, und vermittelst zweyer metallenen Ringe hängen die beyden Enden dieses Riemens mit dem breitern Fersenriemen c zusammen. Durch die Zeichnung selbst ist es deutlich, wie der Fuß auf dem Schlittschuhe ruhet, und die Riemen sich an den erstern anschmiegen. Die Art des Anbindens selbst, ist diese: Man ziehe durch die Oehre des Vorderriemens ein hinlänglich langes und starkes, aus Leinen und Wolle gewebtes Band, so daß seine Mitte in den Oehren sitzt. Hierauf stecke man die beyden Enden, jedes auf seiner Seite, und zwar von innen nach aussen durch die Ringe, ziehe den Schlittschuh vermittelst der beyden Band-Enden fest unter den Fuß, und binde sie auf der Spanne einfach und fest zusammen. Hierauf ziehe man jedes der beyden Band-Enden von außen nach innen unter den beyden Theilen des Bandes weg, welche, an den Seiten des Fußes, von den Oehren bis zu den Ringen hinlaufen, und binde endlich die Enden mit einer Schleife völlig zusammen: so wird der Schlittschuh mit wenig Kraft vollkommen fest gebunden seyn. Man muß den Knaben im Zimmer mit der Art der Befestigung vorläufig bekannt machen.

Elementarübung. — Die erste Schwierigkeit für den Anfänger ist die, auf ein Paar so schmalen Eisen zu stehen, ohne daß die Fußgelenke, deren Bänder noch so weich und nachgiebig sind, umknicken. Es wird nicht schaden, ihn einen oder ein Paar Versuche im Zimmer machen zu lassen, einige Minuten auf so schmalen Grundflächen fortzuschreiten und darauf zu stehen. Er findet von selbst augenblicklich, daß es nöthig

seyn, die Beinmuskeln ungewöhnlich stark anzustrammen, damit die Füße nicht wanken. Und eben dadurch ist dieser Versuch, so klein er auch ist, nicht unnütz. — Er kommt nun auf die kristallne Fläche selbst, und will mit wechselnden Füßen schreiten, wie ers gewohnt ist. Man sage ihm, daß dieß nicht gehe. Du mußt die Last deines Körpers wechselsweise auf einen Fuß legen, oder deutlicher: thu, als wolltest du auf einen Fuß treten, so wird dieser Fuß unter dir und mit dir fortgleiten, wenn du dich mit dem andern Fuße, auf eine fast gar nicht merkliche Art, fortstößest, und diesen dann sogleich dicht neben den fortgleitenden heranziehst. Thu dieß nun wechselsweise mit den Füßen. Ich halte nichts davon den Knaben hierbey zu führen; denn da halten ihn ja andere im Gleichgewicht und thun gerade das, was er selbst lernen soll, und nicht anders, als durch sich allein lernen kann. Vielmehr binde man ihn an die Hauptregeln: sich vorwärts zu neigen, damit er nicht rücklings überfalle; die Fußspitzen nicht auswärts zu setzen, damit die Beine nicht auseinander gleiten. Das ist alles, was man mit Nutzen thun kann. Man mache ihm allenfalls noch durch Beyspiel deutlich, was ihm vorhin gesagt ist, und überlasse ihn seiner Uebung. Er wird höchst mühsam fortrutschen, nur immer sehr wenig auf jedem Fuße fortgleiten; aber bald findet er mehr und mehr das Gleichgewicht, die Schritte, richtiger, wenn ich so sagen darf, die Gleitungen werden länger, und er lernt auf diese Art sehr bald die einfachste Methode des Fortkommens auf dem Eise. — Nur keine gar zu arge Stubenerziehung, nur keine zu große dadurch stattfindende Plumpheit, und alles Fallen, was hier unvermeidlich ist, wird ohne alle schädliche Wirkung seyn, weil die vorgestreckten Hände den Schaden verhüten.

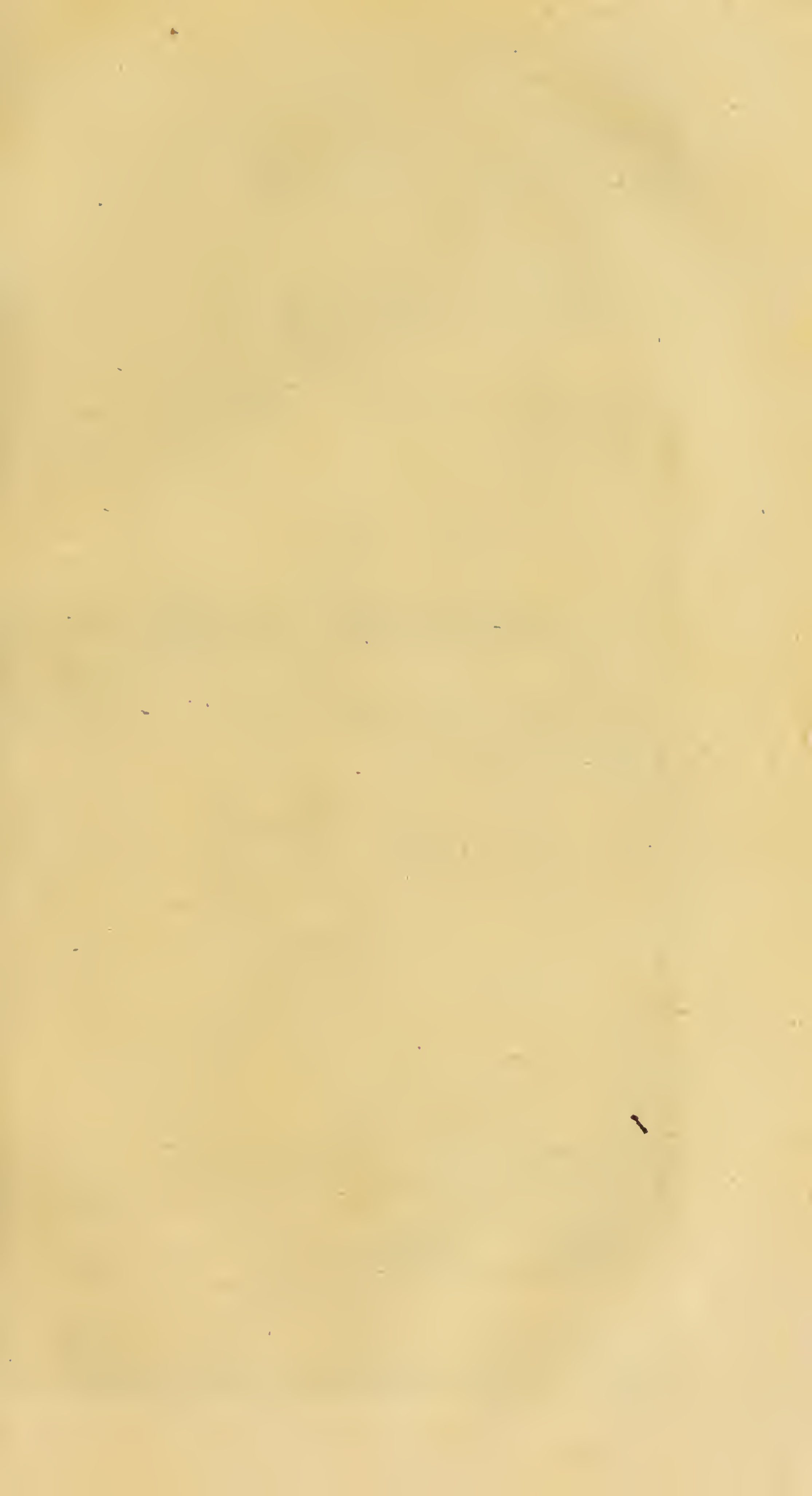
Da es weit leichter ist, auf beyden, neben einander stehenden Füßen geradeaus fortzugleiten, als auf Einem, so kann man es allenfalls jener Uebung vorangehen lassen. Der Knabe stellt sich hierbey auf beyde Füße, so daß die Eisen parallel stehen; man schiebt ihn von hinten u. s. w.

3. Von den eigentlichen Uebungen selbst. Ich erkenne zwey Arten des Eislaufs, den mit geraden und den mit gebogenen Gleitungen, oder den geraden Lauf und den Bogenlauf. Alle übrigen Bewegungen, welche außer diesen auf dem Eise noch vorgenommen werden können, bilden keine Hauptart des Eislaufs, sondern sind nur als einzelne, leichtere oder schwerere Uebungen oder Kunststücke zu betrachten.

a) Der gerade Lauf. Der streichende Fuß, d. i. der, auf welchem das Fortgleiten geschieht, steht fast gerade vor der Person hinaus gerichtet. Das Knie ist gebogen, die Last des Körpers legt sich ganz auf diesen Fuß, darum streckt sich der obere Körper, wiewohl ohne alles Krümmen des Rückens, über ihn hin. Der andere Fuß verrichtet den Abstoß, d. i. er tritt, um jenen Fuß zum schnellsten Fortgleiten zu bringen, nahe hinter ihm nieder auf das Eis, stemmt sich dagegen mit aller Muskelkraft und schnellt dadurch die ganze Person vorwärts. Der abstoßende Fuß ist bey dieser Action so stark auswärts gerichtet, daß er mit der Bahn des streichenden im rechten Winkel steht, d. i. wenn in der Zeichnung 20, a der streichende Fuß und a b die Bahn wäre, so müßte der andere Fuß im Abstoß in der Richtung von c stehen. Nach vollendetem Abstoße zieht sich dieser Fuß dicht an den streichenden heran und kaum 1 bis 2 Zoll weit vom Eisen herauf; ein großer Uebelstand ist es, dieses zu versäumen und mit auseinandergesperrten Beinen zu laufen, oder den Abstoßenden, wie beym gewöhnlichen Laufen, nach hinten hinauf zu schlagen.

Indem nun der streichende Fuß in seiner Gleitung fortgeht, so streckt sich das Knie desselben nach und nach gerade, und der obere Körper richtet sich völlig auf. Daran müssen sich Anfänger so bald als möglich gewöhnen, denn das im Anfange bey den Elementarübungen ihnen angerathene Neigen nach vorn hinaus, war nur nöthig, um das Rücklings-Fallen zu hindern.

Die Kraft des Abstoßes hat ihre Wirkung gethan, das Fortgleiten wird langsamer. Nur so lange nutzt man sie; aber auch nicht weniger als so lange; denn



R

S

es ist eine unangenehme und abmattende Gewohnheit, den Effect des Abstoßes nicht gehörig abzuwarten, sondern schnell hintereinander gleichsam Stoß auf Stoß zu setzen; das heißt nur, sich vergeblich zerarbeiten, und der ganzen schönen Uebung das Ansehen des sehr Mühsamen zu geben. Anfänger haben nöthig, diese Warnung nicht zu übersehen, damit die Schritte lang und gleichförmig werden.

Tritt bald nach einem Abstoße der Zeitpunkt ein, daß die Schnelligkeit des Fortgleitens zu gering wird; dann setzt man den bisher ruhig neben den streichenden gehaltenen Fuß zu einer folgenden Gleitung auf das Eis, in der oben angegebenen Richtung, fast geradeaus nieder, und der bisher streichende dreht sich mit der Spitze so stark auswärts, daß er in den oben bestimmten rechten Winkel kommt, wo er den neuen Abstoß für eine wiederholte Gleitung vollendet. So folgt denn mit wechselnden Füßen immer Abstoß und Gleiten, auf Abstoß mit Gleiten, und die Spur der Bahn wird wie Zeichn. 21, Blatt III. wobey a jedesmal der Einsatz und bey b, in den punktirten Stellen, jedesmal der Ort des Abstoßes ist. — Unsere Zeichn. R stellt einen Schlittschuh=Läufer gerade in dem Moment dar, in welchem der Abstoß so eben vollendet, und der streichende Fuß zu einer neuen Gleitung angesetzt ist.

Nicht bloß für diese, sondern für alle Arten des Eislaufs, bleibt mir hier noch die Erinnerung übrig, daß alle unnöthigen Bewegungen des Körpers, besonders der Hände und Arme vermieden werden müssen. Wer noch mit den obern Gliedern das Gleichgewicht sucht, oder um fortzukommen, gleichsam damit rudert, sie schwenkt und allerley sonderbare Bewegungen damit macht, der ist nur als Lehrling anzusehen. Es ist daher gut, sich früh daran zu gewöhnen, die Arme vorn übereinander zu schlagen, oder die Hände auf eine anständige Art in der Kleidung zu verbergen.

Die Hemmung des Laufs, welche oft beliebig, oft nöthig ist, wird bekanntlich sehr leicht dadurch erlangt, daß der Läufer, indem er auf beyden nebenein-

ander stehenden Schlittschuhen dahin fliegt, den ganzen Körper ein wenig nach vorn überneigt, die Fußspitzen hebt und mit den scharfen hintern Ecken der Schlittschuhe in das Eis einschneidet.

b) Der Bogenlauf. Wenn der gerade Eislauf mehr darauf angelegt ist, ein Stück Wegs schnell zurückzulegen, so geht der Zweck des Bogenlaufs nur dahin, den Weg durch angenehme Bewegung genußvoller zu machen; jener ist ähnlich dem Marsche des Wanderers, dieser dem erheiterten Spaziergange; jener gleich dem eilenden Trabe eines Reise-Pferdes, dieser dem Prunkschritte des stolzirenden Rosses. Bey dem geraden Laufe ist die Spur des Schlittschuhes zwar nicht ganz gerade, aber doch nur wenig gebogen; bey dem Bogenlaufe schneiden die Schlittschuhe nichts als Viertels- oder gar Halb-Kreise in die Eisfläche, daher auch der Name. Er zerfällt in zwey einander gerade entgegengesetzte Arten, nämlich in den ein- und in den auswärtsgehenden Bogenlauf. Da diese letztere weit vorzüglicher als jene ist, und es in jeder Hinsicht rathsamer seyn möchte, sie erst ganz zu erlernen, ehe man sich auf die erstere einläßt, so stelle ich diese voran.

Der auswärtsgehende Bogenlauf zeichnet eine Spur auf die Eisfläche, die nach Belieben, aus Viertels- oder Halb-Kreisen besteht und in Zeichn. 22, Blatt III. dargestellt ist. Wollte man diese Halbzirkel noch vergrößern, so würde die Bewegung des Laufenden rückgängig werden. Es kommt ganz auf das Verhalten des Schlittschuhläufers an, wie groß ein solcher Bogen werden soll. Er kann ihn machen, daß seine Sehne nur wenige Fuß, aber auch daß sie 10, 15, 20 und mehrere Fuß lang wird, zumal wenn ihm die Luft zu Hülfe kommt. Ich habe meisterliche Schlittschuhläufer gesehen, welche ihre größte Kunst darauf setzten, die Bogen so klein als möglich zu machen; aber weit vorzüglicher scheint mir doch die Bewegung in größern Bogen; denn sie ist weit freyer und ungehemmter, sie ähnelt mehr dem leichten Dahinschweben eines Vogels, wenn bey jenem Verhalten im Gegentheile eine

Bewegung entsteht, die einem hin und herschwankenden Gehen so ziemlich gleich scheint.

Laßt uns jetzt das Entstehen einer solchen Spur untersuchen, das ist, das Verhalten des Läufers beleuchten, wodurch er sie hervorbringt. Seine ganze Action besteht, der Hauptsache nach, wiederum nur aus wechselnden Abstößen und Gleitungen, wie bey dem geraden Laufe. Der Abstoß hat hier nichts Eigenthümliches, aber die ganze Körperhaltung, unter der er geschiehet, ist schon anders. Hier ist kein Vorwärtslegen des Körpers. Der ganze Körper ist und bleibt im ganzen Laufe völlig gerade. Macht der rechte Fuß in a den Abstoß, so steht der Linke bey b im Anfange der Gleitung, und er würde nach c hinübergehen, wenn nicht die Haltung des Körpers eine andere Richtung bewirkte. Diese Haltung zerfällt in 3 kleine Actionen: a) Die Person lehnt den gerade gehaltnen Körper, von b an und in der ganzen Gleitung fort, nach dem Mittelpunkte des Bogens über die Basis ihres Fußes stark hinaus, das heißt, sie neigt sich auf die linke Seite nach außen hin; b) sie drehet sich im Gelenk der linken Hüfte links, und steuert eben dadurch den Schlittschuh in einem Bogen nach d hin; c) um dieses Drehen zu befördern und der Senkung des Körpers behülflich zu seyn, zieht sie den rechten Fuß aus der Stelle des Abstoßes in leisem Schwunge dicht über den streichenden linken, so daß die Fußspitze ziemlich stark nach innen steht. Dieß sind die 3 Hauptmomente. Ich enthalte mich, die Sache mit größerer Umständlichkeit zu verfolgen; denn ich würde nichts als Verwirrung bewirken. Nur noch einzelne Bemerkungen.

Die Neigung nach außen, oder bestimmter, nach dem Mittelpunkte des Bogens hin, kann so stark werden, daß die laufende Person unter einer kleinen Kniebeugung mit den Fingerspitzen den Boden erreicht. Die Frage ist daher: Wie kommt sie aus einer so merklich schiefen Lage, die weit über die Basis hinausgeht, wiederum herauf in die senkrechte Stellung? — Die Antwort kann kurz seyn: Es ist sehr begreiflich, daß der obere Körper, indem der Fuß in einem Bogen dahinfliegt, durch die Fliehkraft aus seiner Neigung

nach dem Centrum herausgeworfen werden muß. Diese Centrifugalkraft ist es, wodurch die Person am Ende der jedesmahligen Gleitung, also bey d wiederum nicht bloß senkrecht steht, sondern sogar schon die Neigung fühlt, sich von jetzt an rechts nach dem Centrum des künftigen Bogens hinüber lehnen. In diesem Moment tritt nunmehr der rechte Fuß auf die Bahn in e nieder, und der linke gibt auf der kleinen Querlinie zwischen d und e den Abstoß. Unsere Zeichn. S stellt einen solchen Schlittschuhläufer im Augenblicke des, mit dem linken Fuße vollendeten, Abstoßes dar. In der Natur würde er von diesem Moment an den linken Fuß mit einem leichten Bogenschwunge dicht über die Spitze des rechten heben und so den Bogen vollenden.

Die Zeichnung, die in der Hauptsache der Natur getreu ist, spricht die Schwierigkeit deutlich aus, die der Anfänger zu überwinden hat, ehe er die Dreistigkeit erhält, sich in eine so schiefe Lage zu begeben. Der beste Rath für ihn ist hier: zuerst den geraden Lauf vollständig zu erlernen, ehe er sich auf diesen einläßt. Hat er dadurch schon viel Gewandtheit in der Haltung des Gleichgewichts erworben und eine Stetigkeit in der angestrammten Haltung der Muskeln der untern Glieder erlangt, dann ist es Zeit, die Uebung nach folgenden Winken zu beginnen. Er versuche es, ohne alles Ueberneigen nach vorn hinaus, vielmehr bey völlig aufrechter und senkrechter Haltung des Körpers ganz langsam den geraden Lauf zu machen, immer eine Gleitung so lang als die andere. Kann er hiermit ziemlich fertig werden, so versuche er es, den abstoßenden Fuß gleich nach dem Abstoße nach und nach über den gleitenden zu heben. (Anfänger müssen sich hüten dieses Heben zu übertreiben.) Schon hierdurch wird der Schlittschuh von seiner sonstigen geraden, Bahn abweichen und mehr nach außen gehn. Hat er auch hierin einige Versuche gemacht, so beginne er endlich die Neigung nach außen immer mehr und mehr. Das sind denn etwa die erleichternden Uebungsstufen, die sich hier angeben lassen.

Der einwärtsgehende Bogenlauf geschieht unter einer Haltung des Körpers, welche der vorigen im Ganzen gerade entgegengesetzt ist. Die Spur des Laufs ist ganz die obige des Bogenlaufes nach außen; aber sie entsteht auf eine entgegengesetzte Art. Hat der linke Fuß den Abstoß in a gemacht, so gleitet der rechte von b nach d; der ganze obere Körper neigt sich stark links nach dem Centrum hinüber, und der abstoßende Fuß schließt sich entweder seitwärts, oder unter Haltung der fünften Position, an den streichenden. Das ist die ganze Sache. Durch die schiefe Lage des Körpers wird die Gleitung zu einem Bogen. Gelangt der streichende Fuß in d an, so setzt sich der linke in e ein, und der rechte, bisher streichende, macht dazu den Abstoß in d. Diese Art des Laufs, die gleichfalls eine angenehme Bewegung gewährt, ist leichter als die vorige und bald gelernt. Sie erfordert nicht so viel Dreistigkeit als jene; denn, obgleich der Körper dabey in eine sehr schräge Lage kommt, so ist sie doch für den Anfänger weniger ängstlich, weil er auf der Seite, nach welcher der Körper sich neigt, das andere Bein gleichsam in Reserve hat und sich darauf stützen kann, wenn er das Gleichgewicht verlieren sollte.

c) Einzelne vermischte Uebungen. Es gibt eine große Menge kleiner Kunststücke, die von Eisläufern ausgeführt werden, und die man zu dem eigentlichen Laufe nicht rechnen kann. Manche sind ganz leicht, andere haben ziemlich viel Schwierigkeit. Hier sind einige davon:

1) Der Lauf in einer Schlangenlinie hat sehr wenig Schwierigkeit. Die Person steht aufrecht, beyde Schlittschuhe gehen parallel, und keiner entfernt sich von der Fläche des Eises. Man läßt sie dabey in wechselnder Richtung links und rechts gehn, und gibt, um vorwärts zu kommen, jetzt mit diesem, jetzt mit jenem, ganz unvermerkt den Druck gegen die Grundfläche. Die Spur ist Zeichn. 23. dargestellt. — 2) Die gerade Linie seitwärts. Es ist nicht leicht, mitten im heftigen Laufe, beyde Füße mit den Fersen so zusammen zu stellen, und die Fußspitzen so

völlig auswärts zu richten, daß die Eisen in gleicher Linie stehen und dann in gerader Stellung in einer beträchtlichen Ferne über die Fläche fortzuschießen. — Die krumme Linie oder der halbe Mond, wird auf diese Art gemacht, nur brauchen die Fußspitzen nicht so stark nach außen gerichtet zu werden und der Körper wird nicht senkrecht, sondern ein wenig geneigt, nach dem Mittelpunkte des Bogens hin, gehalten. — 4) Die Spirallinie. Eines der schönsten Stücke. Man denke sich ganz die Stellung und das Benehmen des Schlittschuhläufers, wenn er bey dem auswärtsgehenden Bogenlaufe eine bogenförmige Gleitung nach außen macht: ganz ähnlich verhält er sich, wenn er eine Spirallinie beschreiben will, die im Grunde nur Fortsetzung eines solchen Bogens ist. — 5) Das Uebertreten. Mitten in Laufe setzt man den schwebenden Fuß über den streichenden hinüber, jenseits auf das Eis, wobey denn sogleich der bisher gleitende gehoben, und die Gleitung auf dem stellvertretenden Fuße fortgesetzt wird. Setzt man dieß Uebersetzen stets fort, so verwandelt sich die gerade Bahn in eine kreisförmige.

Dieß wären etwa diejenigen Stücke, welche für den Geübtern ohne weitere Gefahr ausführbar sind; so wie man dazu allenfalls auch noch die Kunst rechnen kann, diesen und jenen Buchstaben des geschriebenen großen lateinischen Alphabets mit den Schlittschuhen auf das Eis zu schreiben, und allerley andere Figuren damit zu zeichnen. Es gibt andere, zu denen ich nicht wohl rathen kann. Ich habe einen meisterlichen Eisläufer gekannt, der rückwärts so schnell lief, daß ihn mehrere ganz hübsche Läufer nicht erhaschen konnten, der mitten in dem schnellsten Laufe sich wie ein Kreisel oft wiederholt auf den Füßen herumdrehete. — Es gibt mehrere Spiele, die sich von Knaben beym Eislaufe ausführen lassen, z. B. das Treiben eines Kreisels, das Jagdspiel und andere.

Ich kann mich nicht enthalten, der uralten nordischen Kunst des Eislaufs noch eine andere zuzugesellen, deren Erfindung in die grauen Zeiten des Nordens zurückfällt, nehmlich

6. Der Schneelauf, oder das Laufen auf Schneeschuhen.

Die Kunst des Laufens auf Schneeschuhen (at skrida á skidum) mußte dem Bewohner des schneevollen Nordens, namentlich Norwegens, ein dringendes Bedürfniß seyn; denn wie hätte er ohne sie, bey tiefem Schnee, mit den benachbarten Ortschaften in Verbindung bleiben, oder der Jagd und andern Geschäften obliegen können. Es ist daher eine so alte Kunst, daß die Isländische Edda sie schon in den frühesten Zeiten bemerkt. Selbst Könige verstanden sie meisterlich, z. B. der Dänische Harald Blauzahn, und der Nordische Harald Haardraade. Arnliot Gellin hatte es so weit gebracht, daß er zwey Mann auf seine Schneeschuhe stellen ließ, und dann doch so schnell damit fortgleitete, als wäre er ledig gewesen. Bis diesen Augenblick ist die Kunst des Schneelaufs bey Normännern, Lappen und Finnen noch im Gange. Die Dänische Regierung unterhält in Norwegen noch jetzt 2 Bataillons Schneeschuhläufer (skielöber) nehmlich das Sönden= und Nordenfieldsche, jedes von 480 Mann, und begünstigt diese Uebungen durch öffentlich ausgesetzte Preise. *)

Wir wohnen nicht in einem so ganz kalten Lande, aber wir haben doch oft genug so viel Schnee, daß die Kommunication schwer, oder gar unterbrochen wird; für diesen Fall wäre die Einführung des Schneelaufs schon nützlich. Indeß ohne darauf Rücksicht zu nehmen, so ist ja dem Jünglinge ohne Zweifel eine Uebung heilsam, die ihn in müßigen Stunden beschäftigen, und seinen Körper gewandter und stärker machen kann. Ich hatte Gelegenheit, mich mit einem Norweger, der selbst ein fertieger Skielöber war, umständlich über den Gegenstand zu unterhalten, ihm verdanke ich folgende Belehrung, die genauer und be=

---

*) Siehe Engelstoft Om den priis etc. S. 8.

stimmter seyn dürfte, als wir sie wenigstens bis jetzt noch besitzen.

Die Schneeschuhe (Skier) werden von Eschen= (Populus tremulans) Tannen = Fichten = oder Birken= holze verfertigt. Auf der letztern Holzart läuft man am schnellsten. Der längste von diesen Schuhen ist für eine erwachsene Person 7 bis 8 Schuh lang; folglich immer beträchtlich länger als die Person groß ist. Der andere ist ungefähr 2′ kürzer, folglich nur 5′, wenn jener 7′ ist; doch ist es nicht durchaus nöthig, den einen so viel kürzer zu machen. Den Grundriß eines solchen norwegischen Sky gibt Zeichn. 23, den Durchschnitt 24, den Querdurchschnitt 25. — Man verfertigt sie aus frischem Holze, völlig gerade nach dem Laufe der Holzfasern, einer Hand breit, doch ist die Breite nicht gleich; nehmlich vorn unweit des Schnabels d, Zeichn. 23 am breitsten, hinten bey e etwas weniger, in der Mitte am schmalsten. Die untere Fläche, Zeichn. 25 f, ist ein wenig concav, die obere g abgedacht, ausgenommen in der Stelle wohin der Fuß zu stehen kommt. Bey a ist der Standpunkt für den Fuß; nicht völlig in der Mitte, sondern ein wenig mehr nach hinten. In dieser Stelle ist der Schuh quer durchbohrt, um ein Band, oder wie die Norweger, einen Strick von zusammengedrehten Birkenruthen hindurchzuziehen, womit der Schuh am Fuße befestigt wird. Läge dieses Band frey hervor an der Seite des Sky, so würde es leicht durch den harten Schnee zerrieben werden, darum sind auf beyden Seiten an dieser Stelle Auskehlungen, in denen es Schutz findet. Ist das Holz zum Sky völlig ausgearbeitet, so muß es erst seine gehörige Biegung erhalten, ehe es als Schneeschuh gebraucht werden kann. Zu diesem Ende legt man beyde mit ihren Grundflächen der Länge nach auf einander, steckt in der Mitte bey a zwischen sie ein hinlänglich starkes Holz und bindet sie bey b und c dicht zusammen; die Spitze sowohl als die beyden hintern Enden zwingt man dann wiederum durch zwischengesteckte Hölzer aus= einander und läßt sie so völlig austrocknen. Es ist begreiflich, daß sie hiedurch die Biegungen erhalten müssen, die in der Zeichn. 24 sichtbar sind.

Der

Der Sinn dieser Fabrikation ist leicht einzusehen. Der Schneeschuhläufer steht in a auf einem elastischen Bogen; indem er diesen niederdrückt, so muß sich der Schnabel mehr heben und über die Schneefläche emporstreben; durch dieselbe Biegung wird das Fortgleiten erleichtert; denn weil die gewölbte Mitte weit weniger auf den Schnee niederdrückt, als die vordere und hintere Gegend des Schuhes, so wird die Reibung dadurch vermindert. Die Concavität der Grundfläche verhindert das Gleiten zur Seite. In gebirgigen Gegenden wird der Kürzere so mit Seehundsfell überzogen, daß der Strich der Haare von vorn nach hinten hin läuft. Es geschieht, um beym Laufen bergauf das Zurückgleiten zu verhindern.

Die Befestigung des Schneeschuhes am Fuße ist sehr einfach. Der Nordländer drehet zartes Birkenreisig zu einem Strick, der, durch das Loch gezogen, über die Spanne des Fußes und zugleich hinten, oberhalb der Ferse herumgeht. Anfänger müssen das Band bloß über die Spanne gehen lassen, aber keineswegs hinten über die Ferse; denn ihr Fuß muß Freyheit behalten, wenn sie das Gleichgewicht im Laufe verlieren. Der kürzere Schuh wird an denjenigen Fuß gebunden, in welchem man die meiste Geschicklichkeit und Kraft hat. Man mache den ersten Versuch auf einer Ebene, auf einer Schneefläche die durch Frost gehärtet ist; denn bey ganz lockerm Schnee ist die Uebung, so viel ich weiß, unmöglich. Man setze Fuß neben Fuß vorwärts, und neige den Körper dabey stets nach vorn hinaus; so folgt Gleitung auf Gleitung. Die Hände des Laufenden haben gewöhnlich einen langen und hinlänglich starken Stab. Dieser dient, bald um dem Gleichgewicht augenblicklich aufzuhelfen, vorzüglich aber um den Lauf zu hemmen. Auf der Ebne ist die Schnelligkeit nicht groß, man macht etwa 3 Schritt, ehe im Gehen einer zurückgelegt ist. Lappen und Finnen laufen so schnell wie der Schlittschuhläufer.

Hat man auf der Ebene einige Fertigkeit erlangt, dann begebe man sich auf schiefe Schneeflächen und laufe hinabwärts; hier werden die Schneeschuh zu Fittigen, auf denen man fast ohne alle Mühe über die Bahn hin-

schwebt, geschwinder oder langsamer, je nachdem die Fläche mehr oder minder abgedacht ist. Zur Hemmung des Laufs ist hier der obige Stab nothwendig. Um sich aufzuhalten steckt man ihn quer unter einer Achselgrube weg, hält ihn vor der Brust stark mit den Händen, und lehnt sich rückwärts darauf.

B. Das Balanciren fremder Körper.

Diese Uebungen sind angenehm für die Jugend und nützlich zugleich. Der Gegenstand des Balancirens erhält durch sein unaufhörliches Wanken den jungen Gymnastiker ununterbrochen in strenger Aufmerksamkeit und Thätigkeit; er zwingt ihn zu den schnellsten Abänderungen seiner Stellung, zu tausend gebogenen Haltungen des Körpers, und verlangt Vorsicht und Schärfe des Blicks. Die Rede ist dessen ungeachtet hier nicht von gefährlichen Kunststücken. Ein 10 bis 11′ langer Stab, der am obern Ende allenfalls mit einer daran befestigten hölzernen Kugel, oder durch Bley schwerer gemacht ist, senkrecht, auf einer Hand, auf einem Finger, getragen, von einem Finger zum andern fortgesetzt, ist uns zum Anfange hinreichend. Der Balancirende steht, geht, läuft, setzt sich zu Boden, steht auf, und sucht durch tausendfältige Wendungen den Fall zu verhüten. Man wettet, wer ihn am weitesten, am geschwindesten fortträgt, wer ihn am längsten hält, ohne sich von der Stelle zu bewegen u. s. w.

Um diese Uebung, die mit vieler Körperbewegung verbunden ist, in der Folge zu erschweren, schafft man noch einen andern, eben so langen Stab herbey. Diesen faßt der Balancirende in die eine Hand horizontal. Am äußersten Ende desselben ist eine kleine Grube befindlich, in diese setzt er den senkrechten Balancirstab und hält ihn so auf der Spitze im Gleichgewicht, indem ers versucht, durch Ausstreckung des horizontalen Stabes ihn immer weiter von sich zu entfernen.

Diese Uebung kann durch Nebensachen schwerer gemacht und verschönert werden. Man setzt sich auf einem Beine nieder, und steht eben so auf; man tanzt mit beliebigen Tanzschritten, man springt durch einen

Reifen, der unter den Füßen durchgeschlagen, von hinten über den Kopf auf die balancirende Hand gelegt, hier nahe an den Stab gebracht, und von der Hand heruntergeworfen wird, indem man den Balancirstab einen kleinen Satz von den Fingerspitzen in die Hand machen läßt.

Man wähle zu dieser Leibesübung einen freyen ebenen Rasenplatz und halte die Umstehenden an, dem Balancirenden nicht zu nahe zu kommen.

Siebenzehnter Abschnitt.

Kriegsübungen,

zu

Gymnastischem Gebrauch. *)

Angustam amice pauperiem pati
Robustus acri militia puer
Condiscat — —

(Hor.)

§. 1.

Einleitung.

Die Kriegsübungen lehren jede verlangte Bewegung, bewaffnet und unbewaff-

*) Zwar nicht ohne anschauliche Kenntniß des Gegenstandes, aber unbekannt mit Theorie und Handgriffen konnte ich diese Abhandlung nicht selbst schreiben. Ich bat einen Kenner der Kriegskunst und Pädagogik, den Königl. Preuß. Oberstwachtmeister von Win-

net, mit dem möglichst kleinsten Aufwande von Raum und Zeit bewerkstelligen. Diese Begriffsbestimmung zeigt zugleich ihren gymnastischen Nutzen, und macht alle weitere Anpreisung derselben überflüssig.

Erste Abtheilung.

Kriegsübungen ohne Gewehr.

§. 2.

Man fängt damit an, dem Recruten, oder Lehrlinge der Kriegskunst die Stellung, das ist, die Haltung des Körpers, zu lehren; und dieses muß mit jedem einzeln geschehen. Die Hauptregeln dabey sind folgende:

Den Kopf gerade; — die Schultern zurück; — die Brust vor; — den Bauch eingezogen, oder nicht unnatürlich vorgestreckt; — die Knie gerade; — die Absätze dicht an einander, und gerade neben einander; — die Spitzen der Füße auswärts; — die Arme am Leibe natürlich herunter hängend.

§. 3.

A. Die Wendungen.

Es wird kommandirt: — a) Rechtsum!

Dieses wird in zwey Tempos, oder Zeiten bewerkstelligt, und zwar auf gegebene Signale, oder Zeichen.

1) Auf das erste Zeichen dreht man sich, mit aufgehobenen Fußspitzen, auf beyden Absätzen, nach der rechten Seite, ohne mit irgend einem Theile des Leibes unnöthige Bewegung dabey zu machen. Ist die Wendung auf vorbeschriebene Art geschehen, so ist Leib

---

terfeld zu Niden bey Prenzlow, diesen Abschnitt zu übernehmen, und habe die Freude, demselben für die Erfüllung meines Wunsches hier öffentlich meine Verehrung und Dankbarkeit zu äußern.

G M.

und Gesicht, nach der rechten Seite gekehrt, und der rechte Absatz steht vor dem linken.

2) Um beyde Absätze wieder gerade nebeneinander zu bringen, wird ein zweytes Zeichen gegeben, auf welches der rechte Fuß ein wenig aufgehoben, und mit einem scharfen Tritt neben den linken gesetzt wird.

b) Herstellt euch!

Geschieht gleichfalls in zwey Zeiten.

1) Man dreht sich auf den Absätzen halb links herum, in die vorige Stellung.

2) Man tritt mit dem rechten Fuß, welcher jetzt hinter dem linken steht, stark neben den linken.

c) Links um!

Geschieht in zwey Zeiten, genau wie b).

d) Herstellt euch!

Wird gemacht wie rechts um a).

e) Rechts umkehrt euch!

Geschieht in drey Zeiten.

1) Der rechte Fuß wird hurtig hinter den linken gesetzt, so daß die Absätze beyder Füße an einander stoßen.

2) Man dreht sich auf beyden Absätzen ganz herum, das Gesicht richtet sich hin, wo vorher der Rücken war. Der rechte Fuß steht vor dem linken.

3) Der rechte Fuß wird mit einem starken Tritt neben den Linken gesetzt, wie bey a) 2).

f) Links herstellt euch!

In drey Zeiten.

1) Der rechte Fuß wird vorgesetzt, so daß der rechte Absatz vor den linken kommt.

2) Man dreht sich auf beyden Absätzen nach der linken Seite, ganz herum.

3) Mit dem rechten Fuß, welcher hinter dem linken steht, wird scharf beygetreten, wie bey b) 2).

Links umkehrt euch!

Wird bewerkstelliget wie Links herstellt euch. f)

Rechts herstellt euch!

Wie Rechts umkehrt euch. e)

§. 4.

Bemerkungen über die Wendungen.

a) So leicht die Wendungen auch scheinen, pflegen sie Anfängern dennoch schwer zu seyn. Sie bringen die Absätze von der Stelle, schleudern mit den Armen, biegen den Leib vorn über, und strecken das Gesäß hintenaus, u.s.w. Dergleichen unnöthige und ungeschickte Bewegungen müssen durchaus nicht gestattet werden.

b) Die halben Wendungen (rechts und links um) müssen mit der größten Schnelligkeit geschehen, bey den ganzen (rechts umkehrt, links umkehrt) kann man einige Langsamkeit, im Anfange wenigstens, gestatten.

c) Kein Fehler muß durchgehn. Nie darf das Zeichen zum folgenden Tempo gegeben werden, ehe nicht alles steht, wie es stehn muß.

d) Zwischen den Zeichen können ungefähr 6 Pulsschläge gezählt werden. In der Zwischenzeit muß der, welcher sie gibt, unbeweglich stehn: dann aber müssen sie mit der größten Geschwindigkeit gegeben werden, jedoch ohne Laut. Z. B. beym Treten kann der, welcher das Zeichen dazu gibt, zwar den Fuß bewegen, aber er darf nicht scharf zutreten, weil sein Tritt eher gehört werden würde, als die Tritte der Uebrigen.

e) Anfänglich muß man Jeden einzeln vornehmen, und die Uebrigen zusehn lassen. In der Folge kann man 2, 3 und mehrere, nebeneinander, (in Kriegssprache in ein Glied) stellen, und das einzeln Gelehrte wiederholen. — Im Gliede müssen alle schnurgerade stehn, und sich selbst richten lernen, indem Jeder seinem Nebenmann zur Rechten über die Brust wegsieht. Alle müssen sich rechts geschlossen halten, und so nahe an einander stehn, daß sie einander mit den Armen leise berühren, ohne sich zu drücken oder zu drängen.

f) Bey der preußischen Infanterie ist das Rechts umkehrt, und bey der Kavallerie das Links umkehrt, abgeschafft, weil dem Infanteristen beym Rechtsumkehren die Patrontasche, und dem Kavalleri=

sten beym Links umkehren das lange Seitengewehr, hinderlich fällt. Da gegenwärtige Anweisung weder für Infanteristen, noch für Kavalleristen, sondern für Gymnastiker bestimmt ist; so hat man hier beydes beybehalten.

B. Das Marschiren und Schwenken.

I. Das Geradeausmarschiren.

§. 5.

Mit welchem Fuß der erste Schritt geschehe, scheint gleichgültig, nur bey den Kriegsübungen ist angenommen, daß es mit dem linken geschehn müsse, und zwar auf das Wort Marsch! welches mit Nachdruck ausgesprochen wird. Kömmt dieses Kommandowort unerwartet, so pflegen die Füße zum Gehorchen nicht in Bereitschaft zu seyn, und der eine tritt früher, der andere später an: Daher pflegt man, um den Soldaten darauf vorzubereiten, das Wort Vorwärts, voranzuschicken, welches ihn benachrichtigt, den Leib auf dem rechten Fuß zu tragen, und den linken zum Aufheben bereit zu halten.

§. 6.

Der militärische Marsch gleicht dem Gange eines spazierengehenden Menschen, der ungefähr 75 Schritt in einer Minute macht. Doch müssen des Ansehns und der Gleichförmigkeit wegen, beym Marschiren die Füße etwas schneller und höher gehoben werden, als beym Spazieren zu geschehen pflegt. Daß die Spitzen dabey auswärts gekehrt seyn müssen, und man weder mit den Hacken, noch mit den Zehen zuerst, sondern mit dem ganzen Fuß auftreten müsse, versteht sich von selbst.

§. 7.

Anfänglich läßt man jeden Lehrling einzeln marschiren, um seinen Gang genauer beobachten, und den Fehlern desselben abhelfen zu können, in der Folge

kann man 2, 3 und mehrere, neben und hinter einander marschiren lassen. Alsdenn müssen Alle Tritt halten; das heißt, einerley Fuß zugleich aufheben, und zugleich niedersetzen. Auch müssen die, in einem Gliede Marschirenden, stets gerichtet seyn; das heißt, keiner muß vorprellen, oder zurückbleiben.

§. 8.

Das Hintereinandermarschiren geschieht mit rechts- oder linksum. Es wird dabey kommandirt:

Rechtsum! — Marsch!
Linksum! — Marsch!

Beym Marschiren auf diese Art muß Jeder seine Distance halten; das heißt, er muß seinem Vordermann in solcher Entfernung folgen, daß, wann Halt! kommandirt wird, er bloß den hintersten Fuß anziehe, und stille stehe; und auf das Kommandowort Front! (welches so viel heißt, als Herstellt euch! und gemacht wird wie §. 3. b u. c gelehrt ist), mit seinem Nebenmannn Arm an Arm stehe. Das Marschiren auf diese Art, hat den Nutzen, den wankenden Gang vermeiden zu lernen, und sich nicht an seinen Nebenmann anzulehnen, und im Gliede einander zu stoßen und zu drängen.

§. 9.

Der Quickmarsch ist bey dem preußischen Heere erst von dem jetzigen Könige eingeführt. Er gleicht dem Gange eines Menschen in Geschäften, und es gehen 3 Quickschritte auf 2 Paradeschritte.

§. 10.

a) Bey Uebungen kann man der Bequemlichkeit wegen, so viel in ein Glied stellen, als man füglich übersehen zu können glaubt; sonst aber ist es Regel daß 3 Mann in einem Gliede; 4 bis 8 Mann in zwey, 9 Mann und drüber in drey Gliedern marschiren.

b) Bey Abtheilung der Glieder kommen die Größten ins erste oder vorderste, die Folgenden ins dritte oder hinterste, und die Kleinsten ins zweyte oder mittelste Glied.

c) Zwey oder drey, in verschiedenen Gliedern hinter einander Stehende oder Marschirende, heißen eine Rotte. Die zu einer Rotte Gehörenden müssen ihre Rotten halten, das heißt, schnurgerade hintereinander stehen, und marschiren.

d) Ist eine Rotte nicht voll; so heißt sie eine blinde Rotte. Fehlt Einer, zur Vollmachung der Rotte, so ist es auf dem linken Flügel des zweyten Gliedes; fehlen aber 2, so sind im zweyten und dritten Gliede leere Plätze, oder blinde Rotten. So machen z. B., 12 Mann vier volle Rotten; 10 oder 11 Mann aber geben nur drey volle, und eine blinde Rotte.

e) Ohne Gewehr, und mit ungeladenem Gewehr, sind die Glieder, im Stehn und im Marschiren, 3 Schritt aus einander, beym Schwenken aber sind sie geschlossen.

II. Das Schwenken.

§. 11.

Wenn eine gerade Linie sich um einen ihrer Endpunkte bewegt, so schwenkt sie sich; und zwar macht sie eine Viertel-Schwenkung, wenn sie einen Viertelkreis, und eine Halbe-Schwenkung, wenn sie einen Halbkreis beschreibt. Viertel-Schwenkungen sind die gewöhnlichsten. Größere als Halb-Schwenkungen werden nicht gemacht, es müßte denn zur Uebung seyn.

§. 12.

a) Der Flügel, welcher zum Mittelpunkt dient, oder um welchen geschwenkt wird, darf nicht von der Stelle kommen; und die Linie muß, während des Schwenkens, weder ihre gerade Richtung, noch ihre Länge verändern; oder mit andern Worten: Es darf weder Lücke noch Gedränge entstehn.

b) Das Erste, daß nähmlich der Flügel, welcher stehn bleibt, nicht von der Stelle komme, zu erhalten, muß der Flügelmann, wenn er die Füße hebt, den äußersten davon, welcher zum Mittelpunkte dient,

immer wieder hinsetzen; wo er ihn wegnimmt. Noch fast besser ist es, wenn er ihn gar nicht aufhebt, sondern sich nur allmählich auf dem Absatze dreht.

c) Der zweyten Forderung ist es schwerer zu genügen. Die Regeln indessen zur Beybehaltung der geraden Richtung, und zur Vermeidung der Lücken und des Drängens, sind folgende zwey sehr einfache:

Man hält sich nach dem Flügel geschlossen, welcher stehn bleibt, und wendet die Augen nach dem, welcher herumgeht.

d) Lücken und Drängen sind leicht zu vermeiden, wenn Jeder die Entfernung von seinem Nebenmann behält, welche er vor dem Schwenken hatte. Die gerade Linie aber ist schwerer zu halten, denn es darf nur der Flügelmann, oder ein Anderer im Gliede um ein Unmerkliches die Schultern zu viel oder zu wenig wenden als nöthig ist; so entsteht ein Bogen. Es ist nichts gewöhnlicher, als daß die Vorgesetzten den Fehler da suchen, wo er am sichtbarsten ist, und daselbst einhauen; aber sehr mit Unrecht. Nur der, bey welchem er anfängt, welcher die Schultern schief hält, vorprellt, oder zurück bleibt, ist schuldig. Eine große Hülfe können die Flügelleute geben, wenn sie durch einen unvermerkten Wink, oder durch leises Zurufen, den, welcher fehlt, benachrichtigen. Um dieses besser bewerkstelligen zu können, ist nöthig, daß der Flügelmann des herumgehenden Flügels um einen halben Schritt vor sey, und ins Glied hinein sehe, um die Fehlenden bemerken zu können.

§. 13.

Der Schwenkschritt ist dem Quickschritt ähnlich, nur mit dem Unterschiede, daß man beym Schwenken etwas schärfer auftritt, und daher mit krummen Knieen marschirt. Das scharfe Auftreten geschieht, um nicht so leicht aus dem Tritt zu kommen; denn man braucht nur zu hören, um im Tritt zu bleiben. Warum der Schwenkschritt geschwinder ist, als der Paradeschritt, wird man in der Folge einsehn. Daß, je näher Jemand dem herumgehenden Flügel ist, je

größer seine Schritte; und je näher dem Stehenbleibenden, je kleiner sie seyn müssen; braucht kaum erinnert zu werden.

§. 14.

Das Schwenken geschieht entweder auf der Stelle, oder im Marschiren; entweder rechts, oder links.

§. 15.

Soll auf der Stelle rechts geschwenkt werden, so wird kommandirt:

Rechts schwenkt euch!
Marsch!

Da der rechte Flügel stehen bleibt, der linke aber herum geht, so ist die Fühlung oder Schließung rechts, der Blick aber links. §. 12. c)

Auf das Wort schwenkt! werden die Köpfe links geworfen: daher muß, um die Leute hiervon zu benachrichtigen, dieses Wort stark und kurz ausgesprochen werden. Auf das Wort Marsch! treten Alle mit dem linken Fuß an, und treten immer zugleich, nur daß die, dem rechten Flügel Nähern, kleinere Schritte machen, als die Entferntern. (§. 13.)

Ist die Schwenkung vollendet, so wird kommandirt:

Halt! — Richtet euch!

Auf das Wort Halt! steht Alles still, und die Köpfe fliegen rechts. Auf das Wort Richtet euch! nimmt, wer vor oder zurück gekommen ist, oder sonst nicht steht wie er stehn sollte, seine gehörige Stellung wieder.

§. 16.

Soll links auf der Stelle geschwenkt werden, so wird kommandirt:

Links schwenkt euch!
Marsch!

Da hier der rechte Flügel herum geht, und die Augen schon dahin gerichtet sind: (§. 4. e) so muß

das Wort schwenkt, um die Leute nicht zu verwirren, nur leise ausgesprochen werden.

Nach vollendeter Schwenkung wird, wie vorhin, kommandirt:

Halt! — Richtet euch!

Worauf Alles still steht und sich richtet.

§. 17.

Hat man einen Zug in zwey oder drey Gliedern: so müssen vor dem Schwenken die Glieder sich schließen, und es wird kommandirt:

Zwey hinterste Glieder
vorwärts schließt euch!
Marsch!

Auf das Wort Marsch! rücken die hintersten Glieder mit starkem Schritt vorwärts an das erste, bis alle drey sich einander berühren. Ist nur eine Abtheilung, in der Kriegssprache Zug genannt; so wird kommandirt:

Rechts (oder links) schwenkt euch!
Marsch!

Worauf Alles antritt, die hintern Glieder dicht an dem vordersten geschlossen bleiben, und jeder Einzelne in selbigem seinem Vordermann im ersten Gliede auf dem Fuße folgt.

§. 18.

Wird im Marschiren geschwenkt, und man weiß voraus wohin; so pflegt nur kommandirt zu werden:

Halt! schwenkt euch!

Das Halt! geht dann dem stehenbleibenden, das schwenkt euch! dem herumgehenden Flügel an. Auf das Wort Halt! müssen die hintersten Glieder sich vorwärts schließen; und wenn rechts geschwenkt wird; müssen, auf das Wort schwenkt, Alle die Köpfe links werfen. (§. 12. c) Ist die Schwenkung geschehn; so wird kommandirt:

Halt! Richtet euch!

Auf Halt! fliegen die Köpfe, wenn sie während dem Schwenken links waren, wieder rechts, und Al-

les richtet sich, und steht unbeweglich, bis kommandirt wird:

Marsch!

Worauf wieder angetreten wird, und die hintersten Glieder ihre Zwischenweite wieder nehmen. (§. 10. e).

Zweyte Abtheilung.

Kriegsübungen mit Gewehr.

§. 19.

Das Gewehr wird auf der linken Schulter, den Lauf auswärts, die Kolbe nach unten getragen, und zwar:

a) Gerade so, daß es sich weder rechts nach dem Kopfe, noch links von der Schulter herunter, neige.

b) Etwas mit krummen Arm. Ehemahls wurde der Arm nur sehr wenig gekrümmt; seitdem aber die Hosen höher herauf reichen, und folglich auch das Seitengewehr höher sitzt, kann der Arm nicht weiter ausgestreckt werden, als das Seitengewehr es erlaubt.

c) Fest an die linke Hüfte angedrückt.

d) Die flache Hand an der Kolbe, so daß die letzten drey Finger unter, der Daum und Zeigefinger über derselben liegen.

e) Der linke Arm kann dicht an den Leib gedrückt werden; oder auch etwas abstehn. Das Letzte ist gewöhnlicher; das Erste aber scheint mir dem Zweck der kriegerischen Uebung besser zu entsprechen. (§. 1.

Handgriffe mit dem Gewehre.

§. 20.

Gebt Achtung!

a) Präsentirt das Gewehr!

Geschieht in drey Zeiten.

1) Man dreht das Gewehr mit der linken Hand nach den Knöpfen zu, so daß das Schloß auswärts kommt, und greift zu gleicher Zeit mit der rechten Hand dicht unter den Hahn. Bey dieser Veränderung der Lage muß das Gewehr aber seine Richtung nicht ändern: das heißt, es muß noch auf der Schulter, in eben dem Winkel mit der Horizontallinie als vorhin, liegen, auch sich weder links von dem Ohr, noch rechts, gegen dasselbe, neigen.

2) Man bringt das Gewehr mit der rechten Hand gerade vor das Gesicht, und schlägt zugleich mit dem Ballen der linken, schnell und stark, aber ohne Umschweif, über das Schloß, so daß der kleine Finger derselben dicht an die Pfannfeder, und der linke Arm dicht an das Gewehr, zu liegen komme. Beyde Hände umfassen das Gewehr, jedoch ganz leise. Die linke Hand ist gerade vor dem Munde. Beyde Daumen liegen ausgestreckt, der rechte an dem Schaft, der linke an der Schlange des Gewehrs.

Anfänger und Ungeschickte pflegen bey diesem Tempo unnütze Bewegungen zu machen, sie suchen mit der Schulter das Gewehr in die Höhe zu stoßen. Dieses muß nicht gestattet werden. Es darf sich, bey diesem Tempo sowohl, als bey dem vorigen, vom ganzen Leibe durchaus nichts rühren als die Arme.

3) Man reißt das Gewehr mit der rechten Hand herunter, so daß der Lauf gegen das Gesicht gekehrt wird, und der Hahn vor den Bauch kommt, ohne jedoch ihn zu berühren, und setzt zugleich den rechten Fuß hinter den linken, wie beym Rechtsumkehren. (§. 3. e) Um dieses Herunterziehn des Gewehrs geschickt zu bewerkstelligen, müssen sonderlich die Finger der linken Hand das Gewehr nicht fest umfassen, da-

mit es sich leicht darin herumdrehen lasse. Der kleine Finger der linken Hand liegt jetzt gekrümmt über der Pfannfeder, der Daumen aufgerichtet zwischen dem Lauf und dem Schafte. Die rechte Hand hält das Gewehr unter dem Hahn, zwischen dem Daumen und dem Vorderfinger. Dieser letzte sowohl, als alle übrigen Finger der rechten Hand, liegen in der Hand. Die Richtung des Gewehrs ist senkrecht, mitten vor dem Leibe. Der rechte Arm ist etwas gekrümmt, der linke macht im Ellenbogen beynahe einen rechten Winkel. Beym Zurückziehn des rechten Fußes muß der Leib nicht mit nach hinten gehn, sondern auf dem linken Fuß unbeweglich ruhn.

Das Präsentiren des Gewehrs soll eine Darreichung desselben vorstellen, und ist eine militärische Ehrenbezeugung, welche, Generalen, Staabsofficieren und Hauptleuten gemacht wird.

b) Das Gewehr auf die Schulter!
Zwey Tempos.

1) Die rechte Hand umfaßt das Gewehr, dreht es herum, und bringt es, gerade aufgerichtet, den Lauf nach aussen, und die Kolbe an die linke Hüfte gestützt, gegen die linke Schulter; behält aber das Gewehr umfaßt, so daß der Daumen längs der Schlange liegt. Zu gleicher Zeit faßt die linke die Kolbe unten, wie beym Gewehrtragen, (§. 2.) und der rechte Fuß tritt scharf bey, (wie §. 3. b. 2). Alles geschieht mit der größten Schnelligkeit, und ohne Umschweife.

2) Die rechte Hand läßt das Gewehr los, und der Arm geht schnell an die rechte Seite, (§. 2.) und die linke Hand zieht, mit einem Ruck das Gewehr auf die Schulter. (§. 2.). Hält man die Kolbe mit der linken Hand fest angedrückt, so fällt es nicht auf die Schulter, wenn die rechte Hand losläßt; sondern bleibt in senkrechter Stellung vor derselben stehn. Es wird daher fast nothwendig, durch ein unvermerktes Abstoßen und wieder Anziehn der Kolbe mit der linken Hand ihm zu Hülfe zu kommen; welches die strengen Exercirmeister zwar nicht gut halten wollen; aber die Herren verlangen oft Unmöglichkeiten.

Seit einem Jahre ist dieses Schultern des Gewehrs in den preußischen Waffenübungen so abgeändert:

1) Die rechte Hand umfaßt das Gewehr, dreht es herum, den Lauf nach aussen, drückt es fest an die Schulter, und bleibt am Gewehr liegen. Die linke Hand und der rechte Fuß wie vorhin. (b. 1.)

2) Die rechte Hand läßt das Gewehr los, und geht schnell an die rechte Seite.

Leichter mag diese neue Art zu schultern dem Anfänger vielleicht seyn, die alte aber gefällt meinem Auge besser: — Ich beschreibe daher beyde Arten, und überlasse Jedem die Wahl.

§. 21.

Die, bey der Wendung (§. 4. d), gegebene Erinnerung, daß der Vorexercirer nie einen hörbaren Tritt, oder Schlag, an das Gewehr thun müsse, gilt auch hier, so wie beym ganzen Exerciren.

§. 22.

a. Das Gewehr beym Fuß!

Sechs Tempos.

1, 2, 3, wie beym Präsentiren. (§. 20. a).

4) Das Gewehr wird mit der unveränderten rechten Hand, aber mit fast ausgestrecktem Arm an die rechte Seite gezogen, so daß die Kolbe an der rechten Lende, der Lauf an der rechten Schulter liegt. Zugleich läßt die linke Hand los, und drückt das Gewehr, stark und schnell, aber ohne Umschweif, an die rechte Schulter. Es ist hier genau darauf zu sehen, daß bey dieser Bewegung die rechte Schulter weder heruntersinke, noch sich zurückziehe.

5) Die rechte Hand läßt los, und während daß die linke Hand mit dem Gewehr etwa um eine Spanne gerade herunterfährt, faßt die rechte Hand in die Höhe des Auges, das Gewehr oben, dicht unter dem Bajonett; so daß der Daumen an dem Bleche liegt, die übrigen Finger aber das Gewehr umfassen. —

Auch

Auch hier gilt, was bey dem vorigen Tempo, die Schulter betreffend, erinnert ist.

6) Die linke Hand läßt das Gewehr los, und fährt, dicht am Leibe weg, an die linke Seite; der rechte Fuß tritt bey; die rechte Hand stößt das Gewehr mit der Kolbe auf die Erde, dicht neben den rechten Fuß, so daß sie mit der Schuhspitze gleich steht. Alles zugleich, und mit möglichster Schnelligkeit. — Einige wollen den rechten Arm fest an den Leib gebogen, Andere wollen ihn rechts heraus gestreckt haben. Ich bin für das Erste. (§. 1.). — Die Bemerkung bey 4 und 5, in Ansehung der Schultern, findet auch hier Statt.

b. Das Gewehr auf die Schulter!

Fünf Tempos.

1) Die rechte Hand fährt, mit einem Schlage, herunter so lang der Arm ist, und umfaßt das Gewehr, den Daumen auf den Lauf, die übrigen Finger auf den Riemen.

2) Die rechte Hand zieht das Gewehr, dicht am Leibe, gerade in die Höhe, bis gegen das rechte Auge; und bleibt daselbst, so daß der Daumen längs dem Schaft, und der Arm am Gewehr liegt. Die linke Hand faßt das Gewehr unter dem rechten Ellenbogen, der kleine Finger dicht über der Feder. — Auch hier müssen die Schultern ihre gerade Richtung unverändert behalten.

3) Die linke Hand zieht das Gewehr senkrecht mitten vor den Leib, die rechte faßt es mit den beyden Vorderfingern, unter dem Hahn; der rechte Fuß geht hinter den linken, wie beym Präsentiren. (§. 20. 3.)

4 und 5 wie beym Schultern. (§. 20. b).

§. 23.

Präsentirt das Gewehr!

Wie §. 20. a.

Rechts umkehrt euch!

Drey Tempos.

1) Das Gewehr wird mit der rechten Hand in die Höhe gestoßen, und gleitet durch die linke Hand,

bis der Hahn vor den Mund kömmt. Die rechte Hand umfaßt es unter dem Hahn; die linke dicht über der Pfannfeder.

2) Man dreht sich auf beyden Absätzen rechts herum, wie §. 3. b. 2.

3) Das Gewehr wird herunter, und der rechte Absatz hinter den linken gesetzt, wie beym Präsentiren. (§. 20. a. 3.).

Links herstellt euch!

Drey Tempos.

1) Das Gewehr wird in die Höhe gestoßen wie vorhin, und der rechte Absatz tritt vor den Ballen des linken Fußes.

2) Man dreht sich links herum, wie §. 3. f. 2.

3) Das Gewehr wird wieder präsentirt, und der rechte Fuß zurückgezogen. (§. 20. a. 3.).

Das Gewehr auf die Schulter!

Zwey Tempos, wie §. 20. b.

Es ist dieses die Ehrenbezeigung, welche vorübergehenden Generalen, Staabofficieren, oder Hauptleuten, von auf den Wällen stehenden Schildwachen gemacht wird. Erst präsentiren sie das Gewehr nach innen, und wann der, welchem zu Ehren es geschieht, näher kommt, wenden sie ihm den Rücken zu. Umgekehrt würde schicklicher seyn.

§. 24.

Das Gewehr hoch in den rechten Arm!

Fünf Tempos.

1, 2, 3, wird präsentirt wie §. 20. a.

4) Ist wie das vierte Tempo des Kommandos das Gewehr beym Fuß! (§. 21. a.) mit dem Unterschiede, daß hier, indem das Gewehr in den rechten Arm gerissen wird, die rechte Hand ihre Lage ändert, und das Gewehr umfaßt, so daß der Daumen auf den Bügel des Abzuges zu liegen kommt.

5) Der linke Arm geht hurtig, und kurz am Leibe, an die linke Seite, und der rechte Fuß tritt bey.

Das Gewehr auf die Schulter!

Fünf Tempos.

1) Die linke Hand schlägt an das Gewehr in der Höhe der rechten Schulter.

2) Die rechte Hand stößt das Gewehr gerade in die Höhe, bis die Hand vor den Mund kommt; und die linke Hand gleitet herunter bis auf die Pfannfeder.

3) Es wird das Gewehr herunter, und der rechte Fuß zurückgezogen, und präsentirt. (§. 20. a).

4 und 5, wie §. 20. b.

Unter Friedrich dem Großen wurde das Gewehr hoch im rechten Arm getragen, wann die Fahnen ins Quartier zurückgebracht wurden. Jetzt ist es abgeschafft, und man trägt beym Wegbringen der Fahnen das Gewehr auf der Schulter, und es tragen nur noch Unterofficiere und Schützen das Gewehr hoch im rechten Arm.

§. 25.

Verdeckt das Gewehr unter dem linken Arm!

Fünf Tempos.

1, 2, 3, wird präsentirt wie §. 20. a.

4) Die rechte Hand stößt das Gewehr in die Höhe, dreht es in der linken herum, und hält es in senkrechter Richtung, mit auswärts gekehrtem Lauf, gegen die linke Schulter. Zu gleicher Zeit gleitet die linke Hand am Gewehr hinauf bis gegen das linke Auge, wo der Daumen derselben auf dem untersten Röhrchen liegt.

5) Das Gewehr wird unter den linken Arm geworfen, so daß der Bügel unter die Achsel kömmt, die linke Hand gleitet dabey vorwärts bis an das mittelste Röhrchen, und der rechte Arm geht schnell an die rechte Seite. Das Gewehr macht in dieser Lage, mit der Horizontallinie einen Winkel von ungefähr 45 Grad.

Das Gewehr auf die Schulter!

Fünf Tempos.

1) Es wird mit der rechten Hand, kurz über der linken, auf den Gewehrriemen geschlagen, ohne die Lage des Gewehrs dabey zu ändern, den Leib zu rühren, oder die Schultern zu drehen. So wie der

Schlag auf den Riemen geschehen ist, umfaßt die linke Hand das Gewehr, so daß vier Finger unter den Lauf, der Daumen an den Schaft zu liegen kommt.

2) Die linke Hand hebt das Gewehr in die Höhe, in senkrechter Richtung vor das Gesicht, das Schloß auswärts gekehrt, die rechte umfaßt es unter dem Hahn, die linke gleitet herunter, bis an die Pfannfeder, wie §. 20. a. 2.

3) Es wird präsentirt, wie §. 20. a. 3.

4 und 5, wie §. 20. b.

Verdeckt unter dem linken Arm wird das Gewehr getragen, um es vor Regen zu verwahren. Hat man, wie die preußische Infanterie, Gewehre mit schweren cylinderischen Ladestöcken, so muß man nicht nur beym zweyten Tempo, sondern so lange man das Gewehr unter dem Arm trägt, den Ladestock mit dem Daumen festhalten, damit er nicht herausfalle.

§. 26.

Vorwärts fäll't das Gewehr!

Drey Tempos.

1 und 2 wie beym präsentiren. (§. 20.)

3) Man macht rechtsum (§. 3. a. 1.) und das Gewehr fällt gerade vorwärts und horizontal auf den linken Arm; der Daumen der linken Hand liegt am Schaft; die beyden Vorderfinger liegen auf der Pfannfeder; die beyden letzten sind in der Hand gekrümmt; die rechte Hand hält das Gewehr hinter dem Hahn; der rechte Arm liegt fest am Leibe, die Füße stehn wie bey rechtsum. (§. 3. a. 1.).

Das Gewehr auf die Schulter!

Zwey Tempos.

1) Man dreht sich auf den Absätzen wieder herum, und macht Front wie vor dem Fällen; bringt mit der rechten Hand das Gewehr gegen die linke Schulter, und faßt mit der linken unter die Kolbe, wie §. 2.

2) wie §. 20. b. 2.

Diese Art das Gewehr zu fällen, kann als gymnastische Uebung hingehn, zum wirklichen Gebrauch aber taugt sie nicht; und sie wird dazu noch ungeschickter, wenn man, wie viele Exercirmeister verlan-

gen, den linken Fuß dem Gewehr gleichlaufend, den rechten Absatz hinter den linken, und beyde Füße in einen rechten Winkel stellt. Man versuche diese Stellung und die von mir angegebene, und sehe, welche von beyden die bequemste ist. Freylich fällt nach meiner Art, der schöne Tritt weg, welcher beym Wieder-Schultern Statt findet, wenn der rechte Fuß zurück steht.

Noch besser, meines Erachtens, würde es seyn, das Gewehr auf folgende Art zu fällen:

1 und 2, wie vorhin.

3) Man wendet sich auf dem linken Absatz rechts herum, setzt den rechten Fuß eine Spanne hinter den linken, reißt das Gewehr mit der rechten Hand durch die linke, welche losläßt und mit einem Schlage das Gewehr am mittelsten Röhrchen umfaßt, so daß der Daumen an dem Schafte liegt. Die rechte Hand umfaßt das Gewehr hinter dem Hahn; der rechte Arm ist ein wenig gekrümmt, das Gewehr ist vorwärts geneigt, und macht mit der Horizontallinie einen halben rechten Winkel.

Dieses ist eine bloße drohende Stellung. Zum Angriff müßte das Gewehr zum zweyten Mahl, und zwar horizontal, gefället und dabey vorwärts geschritten werden, welches aber in die Chargirung gehört, die hier nicht gelehrt wird.

§. 27.

Um das Gewehr zu strecken, wird zuerst kommandirt:

a. Das Gewehr beym Fuß!

Fünf Tempos, wie §. 22.

b. Streckt das Gewehr!

Vier Tempos.

1) Es wird rechtsum gemacht, wie §. 3. a. 1. Dabey wird die Gewehrkolbe, welche auswärts am rechten Fuße steht, unvermerkt etwas gehoben, und einwärts neben denselben gesetzt, Kolbe und Schuhspitze in gerader Linie.

2) Man tritt mit dem linken Fuß einen guten Schritt vor; neigt den Leib vorwärts auf das linke

Knie; legt das Gewehr, das Schloß oben, die Kolbe am rechten Fuß, den Lauf etwan 2 Zoll vom linken Fuß, flach auf die Erde, und läßt die rechte Hand bis an die Schnalle heruntergleiten. Das linke Bein steht senkrecht, und der linke Arm hängt neben demselben herunter. Der rechte Fuß muß nicht umgekippt, und das rechte Knie nicht gekrümmt seyn.

3) Der Leib richtet sich wieder in die Höhe, das Gesicht nach der rechten Seite gekehrt; das Gewehr aber bleibt liegen. Der linke Fuß wird wieder an den rechten herangezogen, doch so, daß der linke Absatz hinter den rechten kommt.

4) Man macht Front, und hebt dabey die rechte Schuhspitze über die Kolbe, welches aber ohne Umschweif, ohne Biegung des Leibes, und ohne Ausstreckung des Gesäßes, geschehen muß.

c. Ergreift das Gewehr!

Vier Tempos.

1) Rechtsum, wie §. 3. a. 1.

2) Der linke Fuß tritt einen Schritt vorwärts; der Leib neigt sich über das linke Knie; die rechte Hand faßt das Gewehr über der Schnalle, wie b. 2.

3) Man richtet sich wieder auf, und nimmt die Gewehrspitze mit in die Höhe, wobey die rechte Hand bis an das Blech hinaufgleitet. Der linke Fuß wird herangezogen, und der Absatz desselben hinter den des rechten Fußes gesetzt. Die Stellung ist wie bey b. 1.

4) Man macht Front, durch linksum, wobey die Kolbe unvermerkt ein wenig gehoben, und wieder auswärts neben die rechte Schuhspitze gesetzt wird.

Sonst ist es Regel, daß beym Exerciren der linke Absatz seine Stelle nicht verlasse; das Strecken und wieder Ergreifen des Gewehrs allein, macht eine Ausnahme.

d. Das Gewehr auf die Schulter!

Wie §. 22. b.

Beschluß.

§. 28.

Ich habe die Handgriffe so geordnet, wie sie mir am natürlichsten auf und auseinander zu folgen scheinen: wem aber daran gelegen ist, ihre Ordnung bey den preußischen Waffenübungen zu wissen, der kann sie aus folgender Nachweisung lernen.

a) Das Feuern und Laden nach Commando und mit Tempos, welches hier übergangen ist.
b) Das Strecken und wieder Ergreifen des Gewehrs. (§. 27.)
c) Die Präsentir-Wendung. (§. 23.).
d) Das Fällen des Gewehrs. (§. 26.).
e) Das Verdecken. (§. 25.).
f) Von Verdeckt unter dem linken Arm, ohne vorher zu schultern, auch in den rechten Arm. (§. 24.).
g) Das verkehrt Schultern, welches der veränderten Gewehre wegen, bey der preußischen Infanterie nicht Statt findet, und nicht nur deßhalb, sondern auch als an sich unnütz und schwer, hier übergangen ist.
h) Die Wendung. (§. 3.)

§. 29.

Ausser Präsentiren, beym Fuß nehmen, und Schultern, wird bey den gewöhnlichen Waffenübungen des preußischen Militärs selten mehr etwas von den Handgriffen gemacht, weil man die Chargirung, oder das Feuern und Laden, dem Soldaten nöthiger hält. Aber die Handgriffe machen doch den Körper zu allerley Bewegungen geschickt, und bereiten ihn auf die Chargirung vor, und man sollte sie daher, meines Erachtens, nicht so sehr vernachläßigen. Ist diese Vernachlässigung schon dem Soldaten nicht vortheilhaft, so würde sie es dem Gymnastiker noch weniger seyn, und daher habe ich mich beflissen, die ihm nöthigen Handgriffe aufs deutlichste und vollständigste zu beschreiben. Die Chargirung dagegen, habe ich ganz übergangen, theils weil das mir vorgeschriebene Maß, nach welchem diese Anweisung nur

einen Bogen füllen sollte, schon überschritten ist; theils auch, weil ich die Chargirung dem Gymnastiker nicht so nöthig halte, als dem Soldaten, und ich lieber Weniges gut und vollständig, als Vieles schlecht und unverständlich zu lehren wünschte. Zur vollständigen Beschreibung sämmtlicher Waffenübungen reicht kein Bogen hin, sondern es wird ein Buch erfordert; auch haben wir wirklich ein Werk in groß Quart, mit vielen Kupfern, welches bloß eine Anweisung zum Stellen und Richten der Kriegsvölker enthält. Da überdieß die Gewehre bey der preußischen Infanterie verändert sind, bey der Kavallerie aber nicht; und ich nicht wissen konnte, was für Gewehre bey den Erziehungsanstalten eingeführt werden müssen: so wußte ich nicht, für welche Gewehrart die Chargirung eigentlich zu lehren sey. Und endlich, so durfte ich es ohne Erlaubniß nicht thun.

§. 30.

Da aus bloß schriftlichem oder mündlichem Unterricht, das Exerciren schwer zu erlernen seyn möchte: so rathe ich Jedem, welcher sich darin zu vervollkommnen wünscht, und Gelegenheit hat, wirklichen Waffenübungen beyzuwohnen, sie nicht zu verabsäumen: Denn

Segnius irritant animos demissa per aurem, quam quae sunt oculis subjecta fidelibus, et quae ipse sibi tradit spectator.

(Hor.)

J. A. von Winterfeld.

* * *

Zusatz.

Es scheint mir nicht überflüßig, der obigen Anweisung des Hrn. O. W. von W. noch folgende Winke beyzufügen. Wir alle stimmen darin überein, daß militärische Uebungen den körperlichen Anstand sehr verbessern. Ihr Einfluß ist so stark, daß selbst die ältesten Invaliden die schönere Haltung des Körpers, an die sie einst als Soldaten gewöhnt wurden, noch beybehalten. Selbst

die mancherley Beschwerden, die mit den mannichfaltigen Exercitien verbunden sind, arbeiten der Verzärtlung der Jugend entgegen; es hängt nur von den Erziehern ab, in wiefern sie dergleichen Uebungen benutzen wollen, um diesen Punkt bis zur Vollkräftigkeit zu bringen. Man kennt die Einrichtung der Kadettenschulen, wo der Knabe schon gewöhnt wird, sich allen den kleinen Diensten zu unterziehen, Wache zu stehen, wie die Reihe ihn trifft u. s. w. In zahlreichen Erziehungsanstalten wäre hiervon vieles zum großen Nutzen der Zöglinge auszuführen. Man könnte diese Uebungen selbst gebrauchen, um den jugendlichen Muth anzufeuern, die zu große Empfindlichkeit gegen Schmerz ein wenig abzustumpfen, wenn man die junge Gesellschaft in zwey Partheyen theilte, die zum freundschaftlichen Kriege gegen einander auszögen. Ihre Waffen verursachten Schmerz, ohne zu schaden, wenn man nur allenfalls das Gesicht durch Helme von Pappdeckel schützte. Es wären dünne Ruthen, oder Schneebälle im Winter. Ein Hügel, ein Waldplatz, eine Festung von Schnee, würden von der einen Parthey besetzt, und die andere trachtete, sie zu erobern, u. s. w. Endlich verdienen dergleichen militärische Uebungen alle Empfehlung, wegen der Gewöhnung zur pünktlichen Subordination.

Achtzehnter Abschnitt.

Das Werfen mit der Hand und Schläuder; das Schießen mit Bogen und Feuergewehr.

— Nachlässig spannte den großen Bogen Odüsseus,
Und mit der rechten Hand versucht' er die Senne des Bogens.
Lieblich tönte die Senne und hell wie die Stimme der Schwalbe.

Homer. (Voß.)

Werfen und Schießen haben das mit einander gemein, daß sie dahin gehen, irgend einen Körper mit Heftigkeit durch die Luft fort zu bewegen. Bey jenem wirkt die Kraft des Werfenden entweder unmittelbar durch die Hand, oder mittelbar durch ein mechanisches Hülfsmittel, wie die Schläuder; bey diesem eine fremde, aber dem Werfenden untergeordnete, Kraft.

Das Werfen hat die Stärkung der Hand, des Arms, der Schultern und Brustmuskeln zum besondern Zweck, und übt, wenn es nach einem bestimmten Ziele geschiehet, das Augenmaß auf eine sehr unterhaltende Art. Daß es in täglich vorkommenden Fällen zur Vertheidigung seiner selbst ungemein nützlich sey, ist bekannt. Selbst die Geschichte hat uns merkwürdige Beyspiele von dem Nutzen dieser Uebung und von dem Grade der Vollkommenheit aufbewahrt, zu welchem man sie bringen kann. Wer erinnert sich hierbey nicht an Davids Schläuder, und an die Fertigkeit der alten Bewohner der Ba-

learischen Inseln? Noch bis diese jetzige Stunde sind die Einwohner von Minorka starke Schläuderer, so wie ihre Vorfahren, welche die Römer mit Schläudern von ihren Ufern abhielten. Unter den jetzigen Nationen sind die Patagonier sehr rüstige Schläuderer. Ihre Hauptwaffe besteht aus zwey in Leder gefaßten Kieselsteinen, die an beyden Enden eines 6 bis 7 Fuß langen Darmes befestiget, und etwa so groß als eine zweypfündige Kanonenkugel sind. Sie bedienen sich ihrer, zu Pferde, auf der Jagd und treffen auf 300 Schritt ihren Gegenstand sehr genau.

Unter den Neuern empfiehlt Frank diese Uebung mit den Worten: „Das Werfen nach bestimmten Zielen, an Orten, wo weder den Vorbeygehenden, noch öffentlichen Gebäuden, davon Nachtheil zuwachsen kann, stärkt besonders Brust und Auge; die kleinsten Knaben sind zu solcher Uebung geschickt u. s. w." — Das Schießen eignet sich ganz vorzüglich zur Uebung des Augenmaßes und zur Gewöhnung an Unerschrockenheit.

1. Das Werfen mit der bloßen Hand kennt man überall, auch ist die dazu nöthige Bewegung des Armes bekannt genug. Beschreiben läßt sie sich nicht ganz deutlich. Soll aber Arm und Schulter geübt werden, so darf man den Arm nicht steif halten und ihn mit der Hand, beym Wurfe, nicht von oben nach vorn hinaus bewegen. Um in die Weite und Höhe zu werfen, beschreibt man mit dem Steine einen großen Bogen; aber beym Zielwerfen müssen, mit voller Anstrengung des Arms, nur Kernwürfe gemacht werden; es sey denn, daß man mit drey, vier Pfund schweren Steinen bombenartig nach einem Ziele werfen will. In diesem letzten Falle ist die Bewegung des Armes auch ganz anders, nämlich ganz so wie beym Diskuswerfen. Davon hernach. — Interesse läßt sich in diese Uebung auf zweyerley Art bringen, nämlich durch Wettstreit, und durch Abänderung des Zieles. Wir werfen bald nach einer perpendikular stehenden Scheibe, in Kernwürfen; bald nach einer horizontalen, bombenartig, mit schweren Steinen; bald nach einem hochaufgestellten Topfe, bald nach einem hölzernen Vogel, um bestimmte Gewinnste. Bald stellen wir das Ziel auf eine Anhöhe, bald in eine Tiefe.

2. Der Diskus. *) Galen nimmt den Diskus in die medicinische Gymnastik auf, wir in die pädagogi=

*) Schon im Homer ist mehrmahls die Rede von der Wurfscheibe. Unter den Uebungen, die zur Begräbnißfeyer des Patroklus von Achill angeordnet wurden, war auch der Diskus; so wie unter den Belustigungen der Faiaken.
Hier nimmt Odüsseus die steinerne Scheibe,
Welche größer und noch viel schwerer an Wucht war,
Als womit die Faiaken sich untereinander ergötzten:
Diese schwung er im Wirbel und warf mit der nervichten Rechte;
Und hin sauste der Stein. Da bückten sich eilig zur Erden
Alle Faiaken, die Führer der langberuderten Schiffe,
Unter den stürmenden Stein. Weit über die Zeichen der andern
Flog er geschnellt von der Faust.
Bey den heiligen Spielen gehörte der Diskus zum Fünfkampfe; und in den Gymnasien übten sich mit demselben nicht bloß die Athleten, sondern auch andere Personen. Auf dem Kampfplatze, so sagt Solon beym Lucian zum Anacharsis: sahst du ein rundes Stück Erz liegen, welches die Gestalt eines kleinen Schildes hatte, das aber weder mit Handhaben noch Riemen versehen war. Du fandest, als du den Versuch machtest, es aufzuheben, daß es schwer und wegen seiner Glätte nicht leicht festzuhalten war. Dieses werfen sie in die Wette, bald hoch in die Luft, bald vor sich hin, und wetteifern, wer es am weitesten werfen kann. Diese Bemühung verschafft ihnen starke Schultern und nervichte Arme. — Dergleichen wörtliche Beschreibungen, welche in manchen alten Autoren vorkommen, mit den noch übrigen Kunstwerken des Alterthums verglichen, gewähren uns von dieser gymnastischen Uebung eine hinlänglich deutliche Vorstellung. Der Diskus oder die Wurfscheibe war von Metall oder Stein, auch von Holz verfertigt, und hatte die Gestalt einer Linse. Der Durchmesser mag, nach Abbildungen zu schließen, etwa einen Fuß betragen haben, und die Dicke im Mittelpunkte soll 3 bis 4 Zoll gewesen seyn. Hiervon läßt sich auf die beträchtliche Schwere dieser Massen schließen; aber sowohl Größe als Schwere waren nicht immer gleich, und es läßt sich theils von selbst leicht absehen, daß man für die angehenden Gymnastiker weit kleinere und leichtere Wurfscheiben hatte, als für die geübten Athleten; theils läßt es sich schon aus ei=

sche, als eine für die Jugend angenehme Abwechslung des Werfens. Wurfscheiben von schwerem, festem Holze, die überall leicht zu erhalten sind, mögen für unsere Jugend genug seyn; jene schweren Metallmassen waren auch in der That nur für äußerst geübte männliche Schultern.

Die Wurfscheibe läßt sich sehr dauerhaft aus Eichenholz verfertigen. Für Jünglinge von 15 Jahren und drüber kann sie einen Schuh im Durchmesser, und $2\frac{3}{4}$ Zoll in der größten Dicke enthalten. Ich habe nie einen Riemen gebrauchen lassen, weil der Abwurf dadurch nur unsicherer gemacht wird; sondern die Methode des Wurfes beybehalten, wie sie in der untenstehenden Anmerkung beschrieben ist. Um durch Wettstreit Aufmunterung in diese, an sich, einfache Uebung zu bringen, werfe man in die Weite, und erkenne demjenigen den Sieg zu, der mit den wenigsten Wür-

---

ner alten Abbildung der Diskobulen, die man bey Mercurialis und Potter nachgeahmt findet, abnehmen. Im Mittelpunkte befand sich ein Loch, durch welches nach Potter ein Riemen gezogen wurde, mit dem man dem Diskus die gehörige Schwingung gab Es ist mir nicht bekannt, auf welche Angaben der Alten sich diese Meynung stützen mag. Ich denke, auf keine einzige; denn der Gedanke ist ohne allen mechanischen Sinn. Daß man aber, wenigstens eine Art des Diskus, ihrer Peripherie nach mit einem Riemen umwickelte, und sie unter einem gewissen Handgriffe abschnellte, das ist nicht bloß wahrscheinlich, sondern geschieht in Italien, wo in spätern Zeiten so manches Ding an innerer Wahrheit und Wucht verloren hat, mirabile dictu! mit runden — Käsen, wie Jagemann in seinen Briefen über Italien I. S. 118 erzählt.

Man warf den Diskus in die Höhe und Weite, man rollte ihn an der Erde fort, oder bezielte damit einen gewissen Gegenstand. Der Haupthandgriff bey dieser Uebung ist uns durch Ueberreste des Alterthums überliefert. Der Arm hing am Leibe nieder, der Diskus ruhete auf den vier geschlossenen Fingern, der Daumen lag seitwärts dran; der Werfende setzte den Arm in eine Schwingung nach vorn und hinten hin, paßte so den bequemsten Zeitpunkt des Werfens ab, und schleuderte dann die Scheibe so in die Luft, daß sie in einer rotirenden Bewegung fortfuhr.

fen den abgemessenen Raum durchwarf; oder in die Höhe nach einer kaum tellergroßen Scheibe, die auf einer im Boden aufgesteckten, etwa 20′ hohen Stange, befestigt ist. Man kann diese zum Ziele nehmen, so daß es darauf ankommt, aus abgemessenen, nähern und entferntern Standpunkten darüber wegzuwerfen, oder auch die Scheibe selbst zu treffen.

3. Der Wurfspieß. Eine andere altgriechische Uebung war das Wurfspießwerfen. Sie scheint, so wie das Bogenschießen, aus der Wiege der Menschheit mitgebracht und daher überall, wo Menschen leben, bekannt zu seyn. — Wir gebrauchen sie seit der Pulvererfindung freylich nicht mehr, aber desto werther ist sie uns zur gelegentlichen Stärkung des Arms, denn ein starker Arm, mit dem Ulysses den Wurfspieß so weit trieb, als der Bogenschütze den Pfeil vermittelst der Senne, ist uns ein zum Nacheifern dienliches Ideal.

Ein 5, 6 und mehr Schuh langer, völlig gerader Stab wird am einen Ende mit einer starken eisernen Hülse versehen, am andern allenfalls nach Art eines Pfeiles gefiedert. Dicke und Schwere richten sich nach der Stärke des Werfenden, so wie auch die Länge nach dessen Größe. — Man faßt dieses einfache Instrument im Gleichgewicht, das ist, so ziemlich in der Mitte, mit den Fingern, wiegt es einigemahl mit auf und nieder schwenkendem Arme hoch und tief, und stößt es, wenn man den gemächlichen Augenblick zum Wurfe abgewartet hat, mit aller Kraft des Arms und der Schulter durch die Luft nach dem bezielten Gegenstande, der in einer Scheibe bestehn kann. Diese Uebung ist zur Stärkung der Glieder bequem. Die Alten hatten eine Art Wurfspieße, welche sie mit der Schläuder abwarfen. Wir können davon keinen Gebrauch machen.

4. Die Schläuder erfordert ungemein viel Vorsicht; ich kann es nicht anrathen, sie mit jungen Leuten gesellschaftlich zu üben, man müßte denn Anstalten treffen, daß immer nur Ein Schläuderer da stünde, indeß alle Andern vor seinem Wurfe in völliger Sicherheit wären. — Die Sache ist übrigens bekannt.

Jedermann weiß, wie eine Schläuder gemacht wird. In Absicht ihrer Handhabung setze ich nur noch hinzu, daß sie in schräger Richtung kreisförmig über dem Kopfe geschwungen werden müsse, um den Wurf zu beginnen; alle andern vorläufigen Bewegungen sind falsch.

Es gibt eine andere Art Schläuder, die man füglich die Stockschläuder nennen könnte. Ich habe sie in Deutschland nirgends gesehen, aber in England ist sie sehr gebräuchlich und wird besonders benutzt, um mit scheibenartigen Steinen, wilde Enten zu erlegen. Die Einrichtung ist diese. An einem fingerdicken Stabe von frischem Holze, Zeichn. 26, ist die Stelle von a bis b bis auf den Kern weggeschnitten, folglich platt und biegsam. In b ist eine doppelte Schnur befestigt, deren beyde Stränge in c und d durch Knoten vereinigt sind und bey e ein Oehr bilden. Will man werfen, so faßt die volle Hand den Griff f; der Daumen greift in das Oehr e; der Stein x klemmt sich zwischen die Stränge der Schnur in der Stelle c und d, und den Stock, der an diesem Orte eine kleine Rinne hat. Indem der Daumen die Schnur anstrammt, so erhält der Stein hier eine hinlänglich feste Lage, und läßt sich, durch einen heftigen Schwung mit dem Stabe, fortwerfen, wobey der Daumen im rechten Zeitpunkte die Schnur fahren läßt. Man kann auf diese Art sehr weit und heftig werfen. In Gesellschaft ist auch diese Uebung gefährlich, weil leicht Jemand getroffen werden könnte. Wählt man statt der Steine eine feste Scheibe von Pappe, etwa 6″ im Durchmesser, so ist keine Gefahr mehr zu besorgen und kleine Knaben erhalten eine sehr angenehme Uebung.

5. Der Bogen ist ohne Zweifel das erste, ursprüngliche Schießgewehr der frühern Menschenwelt, und noch bey allen unkultivirten Nationen die Hauptwaffe. Mit Unrecht ist dieses alte, ehrwürdige Geschoß durch das Feuergewehr so ganz verdrängt, daß die Meisten es nur noch als Symbol der kleinen Gottheit kennen, die in unsern Dichtungen so fleißig auf die Jagd geht. Ich muß zur Schonung des Raumes

alles Historische übergehen; zur Ermunterung führe ich nur an, daß in keinem Lande vielleicht das Bogenschießen höher getrieben wurde, als auf der großen brittischen Insel. Sorgfältig pflanzte man dort an Gräbern und Wohnungen den Ibenbaum, weil er zum Bogen das trefflichste Holz liefert. Auf dem Kirchhofe zu Fortingal in Schottland, stand 1772 noch die halbe Ruine eines solchen Stammes der 56′ im Umfang hielt. In der alten Ballade: The names of the three Archers werden 3 unübertreffliche Bogenschützen aufgestellt, nämlich William Cloudesle, Adam Bell und Clym of the Cloughe. Der erste schoß eine Haselruthe auf 400 Schritt mitten von einander, und auf 120 Schritt seinem Sohne einen Apfel von dem Kopfe. In England, Frankreich, Holland, wahrscheinlich auch in der Schweiz, wird das Bogenschießen wenigstens noch als Belustigung geübt.

Dem Erzieher empfehle ich den Bogen theils als bloße Belustigung der Kindheit. Ich kenne für den Knaben fast kein reizenderes Vergnügen. Er bietet alle seine Kräfte auf, sich ein so einfaches Geschoß zu verfertigen und es zu gebrauchen; Wind und Frost vergißt er über den weit und hoch fliegenden Pfeil. Ist da nicht immer etwas gegen Langweile, gegen Unthätigkeit und weichliche Empfindung gewonnen? — Aber diese Uebung ist auch ächt gymnastisch für den ganzen Körper wegen der Bewegung und technischen Bildung die damit verbunden, wegen der Uebung des Armes und der ungewöhnlich großen Schärfung des Blicks, die damit verknüpft ist. Ich will dieß nicht weiter erläutern, sondern den Raum benutzen, um den technologischen Theil des Gegenstandes zu erörtern.

Es gibt mancherley schnellkräftige Körper, die zur Verfertigung eines Bogens bequem sind, Stahl, Horn, nämlich die Hörner des Steinbocks, Fischbein, Ziegenhorn. Alles das ist zu sehr entlegen, und ein Bogen von Holz leistet vollkommen alles, wenn man nur eine gute Holzart dazu wählt. Unsere beyden Ahornarten, (Acer pseudoplatanus und platanoides) der Maßholder (Acer campestre) die Stechpalme, (lex aquifolium) und mehrere andere Holzarten geben gutes Bogen-

genholz, ganz vorzüglich aber der Ibenbaum, (Taxus baccata).

Man hat mancherley von einander abweichende Formen des Bogens. Unsere Zeichnungen 27, 28, 29 und 30 stellen vier von einander abweichende Gestalten des Bogens dar. Bey allen nennen wir x x die Hörner oder Enden; diejenige Seite des Bogens, welche von x über b b bis zu x läuft, heißt die äußere; die, welche von x über c c nach x sich erstreckt, die innere Seite. Zwischen b b ist der Griff.

Die Zeichnungen 27 und 28 stellen die beyden einfachsten Arten des Bogens dar, die sich aus einem einzigen Stücke verfertigen lassen. Man schneidet das Holz dazu am besten im Winter ab, und wählt ein Stück von gleichem Wuchse, das am dünnen Ende nicht gar zu verjüngt ausläuft, und welches vor allen Dingen gar keine Aeste, oder wenigstens keinen auf derjenigen Seite hat, welche zur äußern Seite des Bogens werden soll. Bey der Bearbeitung läßt man das Griffende völlig rund stehen, wie es gewachsen ist, es müßte denn zu stark seyn, und in diesem Falle nimmt man an der innern Seite zwischen c c etwas Holz weg, doch so daß diese Stelle rund bleibt. Von c nach x, auf beyden Seiten, wird das Holz entweder platt weggearbeitet, so daß der Querschnitt einen kleinen Halbkreis gibt. Zeichn. 31 a, oder man nimmt, nachdem dieß geschehen, wenn die Breite zu groß würde, auch noch die scharfen Kanten weg, so daß nun der Durchschnitt aussieht wie Zeichn. 31 b. In allen Fällen und bey allen Formen des Bogen wird das Holz nach den Enden x x hin nur an der innern Seite so weggearbeitet, daß beyde Seiten verjüngt in ihre Enden auslaufen; auf der äußern Seite darf nicht der mindeste Schnitt geschehen. Ist diese Bearbeitung am frischen Holze so vollendet, daß, nach häufigen Versuchen, die man während der Arbeit anstellt, keine Stelle zu schwach ist, so kann man das so vorbereitete Holz, wenn es nicht von Natur schon eine bogenförmige Krümmung hat, in einer gebogenen Stellung trocknen lassen. Es kann sogar nicht schwer halten, den Enden eine auswärtsgehende Krümmung wie bey dem Bogen 30

zu geben, wenn man das feuchte Holz über Feuer erhitzt und schnell in diese Stellung zwingt. Ist der Bogen endlich ausgetrocknet, so kann man die Senne entweder unmittelbar an den Enden x x befestigen, oder diese auch mit Hornspitzen einfassen, oder mit Messing beschlagen.

Künstlicher ist der Bogen 27, wenn die äußere Seite ganz platt gearbeitet, und mit einer einzigen über diese ganze Seite hinlaufenden Fournirplatte von einer zähen Holzart belegt ist. Diese Platte wird eben so aufgeleimt, wie es beym Fourniren gewöhnlich ist. Die Kalmüken machen häufig ihre gemeinen Bogen aus mehrern solchen zusammengeleimten Platten von Ulmen- oder Fichtenholz.

Die beyden Bogen 29 und 30 sind schon künstlicher in ihren Krümmungen. Es möchte schwer halten, ein Stück Holz zu finden, das dem Bogen 30 ähnlich gewachsen wäre. Solche Bogen werden daher aus 2 Theilen zusammengesetzt, die in der Stelle des Handgriffes stark zusammengeleimt und mit einer Schnur so fest als möglich umwickelt sind. Diese Zusammenfügung habe ich bey Bogen auf die beyden, durch Zeichn. 32 angegebenen, Arten gesehen; nämlich durch schräges Zusammenfügen a, oder Zusammenstecken in einander b. In dieser Zeichnung sieht man die äußere Seite des Griffes.

Häufig verfertigt man den Bogen so, daß die Mitte des Griffes nicht in der Mitte des Bogens liegt, sondern vielmehr das eine Ende des Griffes. Diese Fabrikation zielt darauf ab, daß der Pfeil genau in der Mitte des Bogens angelegt werden kann, wenn die linke Hand den Bogen so faßt, daß jenes Ende des Griffes oben zwischen dem Daumen und Zeigefinger liegt. Ich halte diese Einrichtung nicht bloß für unnöthig, sondern auch darum für fehlerhaft, weil dadurch die Hand, welche den Bogen hält, aus der Mitte des Instruments gerückt wird, wo sie durchaus liegen sollte.

Ferner richtet man die Bogen oft so, daß die beyden Enden, wenn man die Mitte zum Schuß gehörig mit der Linken gefaßt hat, sich seitwärts rechts herausbiegen. Man will dadurch verhüten, daß die Sen-

ne beym Abschnellen die linke Hand nicht treffe. Auch diese Einrichtung ist nicht nothwendig, und an etwas stark gekrümmten Bogen völlig überflüßig.

Die Länge des Bogens ist sehr willkührlich von 4 bis 7' Leipz., oft um einen Fuß länger als der Bogenschütze selbst, oft beträchtlich kürzer. Sehr gekrümmte Bogen können nicht so lang seyn als die fast geraden, weil sie zu lange Pfeile erfordern würden. Ein guter Bogen muß im hohen Grade schnellkräftig, aber nicht starr und steif, sondern vielmerhr geschmeidig seyn. Er muß immer im Kühlen aufbewahrt werden, damit er nicht zu spröde wird. Die Senne des Bogens wird entweder aus einer hanfenen Schnur oder aus Darmsaiten gemacht.

Die Pfeile werden am bequemsten von feinjährigem und völlig gerade gewachsenem Fichtenholze verfertigt. Das Holz muß gerade spalten, und nur aus gespaltenen Stücken lassen sich gute Pfeile hobeln. Ein guter Pfeil ist vollkommen gerade, glatt nnd rund. Am gefiederten Ende kann er ein wenig verjüngter auslaufen. Die Dicke ist sehr beliebig, bald wie ein starker Pfeifenstiel, bald wie ein schwacher kleiner Finger. Die Spitze wird mit Horn oder Knochen eingefaßt, oder nur mit Zinn umgossen, oder mit Eisen beschlagen, bald stumpf, bald mit einer runden, oder einer lanzettförmigen Spitze versehen. Spitzige Pfeile dürfen Knaben nur unter guter Aufsicht führen. Das entgegengesetzte Ende hat eine kleine Kimme zum Einlegen der Senne. Diese Kimme wird entweder bloß ins Holzende geschnitten, oder man garnirt diese Stelle mit Horn, in welches die Kimme gemacht wird.

Ein wichtiges Stück an einem guten Pfeile macht die Befiederung; denn ein gut gefiederter Pfeil geht viel genauer. Es ist nicht gleichgültig, was für Federn man dazu nimmt. Nationen, denen der Bogen noch das einzige Schießgewehr ist, nehmen dazu nicht die Federn aus der Schwinge eines Vogels, sonden immer nur aus dem Schwanze, weil die Fahnen der Schwanzfedern gerade, jene gekrümmt gewachsen sind. Dieser Umstand hat Einfluß auf die Bewegung des Pfeils. Am besten sind die Schwanzfedern großer

Raubvögel, doch kann man sich auch mit denen, anderer Vögel behelfen. Die Fahnen werden von dem Körper der Feder abgezogen und in Stücken von etwa 4 bis 6″ Länge an dem hintern Theile des Pfeils festgeleimt. Diese Besiederung kann mit der Axe des Pfeils völlig parallel gehn, dann geht der Pfeil ohne Rotation um seine Achse, soll er sich aber im Fluge stets um seine Achse drehen, so wird die Besiederung ein wenig schräg laufend auf dem Pfeile befestigt. Ich brauche es ja wohl kaum zu erwähnen, daß die Besiederung doppelt, und zwar, auf zwey einander entgegenstehenden Stellen des Pfeiles angebracht wird. Man macht sie auch wohl dreyfach. Da zu lange Fahnen den Flug des Pfeiles merklich hemmen, so werden sie stark verstutzt.

Ueber den Gebrauch des Bogens muß ich noch einiges beyfügen. Der Schütze faßt den Bogen mit der Linken gerade in die Mitte, oder doch nur sehr wenig tiefer herab. Er hält ihn mit straff ausgestrecktem Arme vor sich hinaus, so daß er mehr oder weniger senkrecht ist, je nachdem es nun der höhere oder niedrigere Standpunkt des bezielten Gegenstandes erfordert, aber nie hält man den Bogen so quer horizontal wie die Biegel einer Armbrust. Die Kimme des Pfeiles wird an die Mitte der Senne gelegt, das entgegengesetzte Ende desselben ruhet entweder auf dem Daumen, oder zwischen den beyden ersten Fingern der Linken. Zwischen dem Daumen und dem zusammengebogenen Zeigefinger faßt die Rechte den Pfeil, und zieht diesen und mit ihm die Senne schnell, mit voller Kraft zurück. Im höchsten Punkte der Anstrengung läßt man die Senne frey, und sie schnellt den Pfeil mit voller Gewalt fort. Nie wird ein ächter Bogenschütze entstehen, wenn er sich gewöhnt, die Senne anzustrammen, im höchsten Punkte festzuhalten, dann auf dem Pfeile hin mit dem Auge zu zielen, und endlich die Senne zu entlassen. Dieß Benehmen ist ganz verwerflich und zu ängstlich, als daß es zur ächter Fertigkeit führen könnte. Ich empfehle ein freyes Benehmen. Hat man sich an seinen Bogen und an eine in Absicht auf Größe und Schwere bestimmte Art von Pfeilen gewöhnt, so erhält man bald

ein richtiges Gefühl, einen sichern Takt auf den ersten schnellen Blick des Auges den Bogen und die Faust richtig zu stellen, und ohne obiges Zielen den Pfeil richtig abzuschießen. Uebung selbst kann ich nicht geben. Knaben müssen auf ihren Wanderungen im Herbst und Winter, Bogen und Pfeile mit sich führen, da ist jeder Stein und Baum ꝛc. ein Ziel, und die Uebung geschieht ohne Verletzung der kostbaren Zeit. Ist man auf diese Art schon geübt, dann sind förmliche Wettschießen, nach Scheibe und Vogel angenehme Belustigungen. — Le Vaillant giebt in seiner zweyten Reise B. II. S. 244 f. einige Theorie über das Bogenschießen, ich übergehe sie, da sie keine Fertigkeit bewirken kann.

6. Das Feuergewehr. Der Raum verbietet es, umständlich über diese nicht unwichtige Uebung zu seyn. Ich kann sie nur im Allgemeinen empfehlen, und die Gründe angeben, warum ich sie in meinen Plan aufgenommen habe. Die Jugend hat am Schießgewehr ungemein viel Wohlgefallen. Wer ist im Stande, sie immer zu hüten, zumal wenn sie heranwächst und mehr Freyheit genießt? Da das Feuergewehr nur dann gefährlich ist, wenn man nicht gehörig damit umzugehen weiß, so ist es am rathsamsten, der Jugend förmliche Anleitung zu geben, ihr theoretische und praktische Kenntnisse über die Einrichtung und Behandlung des Feuergewehrs zu ertheilen, und ihr die Sorgsamkeit, die man auf Ladung und Handhabung eines Gewehrs verwendet, ein lebendiges Beyspiel zu geben, wie sie sich zu benehmen hat. Tausend und aber Tausend gehn mit Flinten und Büchsen um, ohne die Eigenschaften des Pulvers, die Einrichtung eines Gewehrs, die Ladung und Behandlung zu kennen; ist es ein Wunder, wenn oft Unglück geschieht? Man hält die Vorschriften der Diät jetzt mit Recht für sehr wichtig, aber es ist doch wahrlich mehr als üble Diät, wenn man sich lahm oder todtschießt, bloß darum, weil man die Regeln nicht kennt, nach denen man sich beym Gewehr zu richten hat. Man sollte daher den Jüngling damit bekannt machen. — Ueberdem befördert der Gebrauch des Feuergewehrs, die männliche Unerschrockenheit,

schärft den Blick und übt den Arm, zumahl wenn man dem Jüngling Gelegenheit giebt, sich im Büchsenschießen zu üben, und ihn anhält, aus freyer Faust, ohne Auflegen nach dem Ziele zu schießen.

Neunzehnter Abschnitt.

Baden und Schwimmen.

Ich werde nicht nöthig haben, es erst zu sagen, daß der Knabe schwimmen lernen muß.

(Locke.)

Die Schriften der Aerzte über das Bad machen eine kleine Bibliothek aus. Wollte man die verschiedenen, darin enthaltenen Meynungen herausziehen, so würde man in ihnen, so wie in den Gegenständen der Mode, die heute das Gegentheil von dem sind, was gestern da war, die offensten Oppositionen finden. Ich habe darein nichts zu sagen, die gegenseitigen Meynungen nicht zu prüfen, noch weniger bürdet man es mir auf, sie zu vereinigen. Meynungen sind von jeher Artikel der Mode gewesen. Man nimmt sie an, und legt sie ab, so wie die subjektive Ueberzeugung es befiehlt. So waren die Meynungen über das Bad seit vielen Jahrhunderten dem Wechsel unterworfen; jetzt war nur ein Lacedämonisches kaltes, dann nur ein warmes, oft gar keines im Ansehen.

Ein angesehener Arzt, Markard, hat die verschiedenen Bäder genau geordnet; er nennt heiße

diejenigen, die über 96° Fahrenh. hinausgehn, warme oder laue zwischen 96 und 85; kühle zwischen 85 und 65; kalte zwischen 65 und 32. *) Er hat seine Gedanken über die Natur der verschiedenen Bäder angegeben, die warmen vertheidigt, ohne dabey die kalten, folglich noch weniger die kühlen zu verwerfen. Man kann ihn nachlesen und seine Maßregeln dann selbst nehmen. Da ich selbst stark überzeugt bin, daß die Natur das Wohlseyn des gesunden Menschen nicht so gar ängstlich an die Grade, weder der Breite, noch des Thermometers knüpfte, so kann ich selbst, weder das warme, noch kühle, noch kalte Bad, geradezu herabsetzen. Da aber unser Klima im Sommer zu den heißen, im Winter zu den sehr merklich kalten gehört; so zielt dieser Umstand schon darauf hin, daß wir weder auf die eine noch auf die andere Art des Bades beschränkt sind; noch mehr darauf, daß wir unsern Körper ja nicht weichlich machen, und etwa einseitig an das warme Bad gewöhnen dürfen. Eben darum gebe ich dem kühlen Bade in Flüssen, und den nicht zu niedrigen Graden des kalten den Vorzug, bey der allgemeinen Regel; Bade wie es dir wohl bekommt. Sollten Theorien und Aerzte, wie es mir schon wiederfahren ist, hierin entgegen seyn, sollten sie einst das warme so emporheben, daß dieses unter gänzlicher Vernachläßigung des kühlen und kalten die Oberhand erhielte, was bey dem allgemeinen Hange zum Weichen und Angenehmen ja wohl möglich wäre, so darf ich als Laie nichts dagegen haben; aber im Namen der pädagogischen Welt bitte ich sie — uns andern das Schwimmen zu erlauben.

Indeß so weit sind wir noch nicht, wenn besonders Hufeland und Markard das laue Bad empfohlen, so haben sie das kühle und kalte darum nicht proscribirt. Weder als ein sehr wirksames Mittel in bestimmten Krankheiten, noch als ein diätetisches; sie haben nur die Bedingungen näher angegeben, un-

---

*) J. M. Markard über die Natur und den Gebrauch der Bäder. Hannover 1793.

ter denen es zu gebrauchen ist. Dieser Umstand verdiente eine sorgfältige Auseinandersetzung; aber der Raum beschränkt mich, ich muß die Leser auf Markard verweisen und mich damit begnügen, Aeltern und Erziehern, die durch die Empfehlung des lauen Bades irre geworden sind, dieses zur nähern Untersuchung zu überlassen.

Mein Thema ist hier nur das kühle und kalte Bad in Gewässern unter freyem Himmel, angerechnet von den wärmern Tagen des Frühlings bis in den Herbst hinein. Ich denke mir diese Art des Bades, indem ich als Pädagog schreibe, nie anders als mit Schwimmen verbunden, weil dadurch der Nutzen desselben ungemein gesteigert wird. Ein solches Baden hat seinen entschiedenen, großen Nutzen für gesunde Knaben und Jünglinge. Für gesunde sage ich; denn nur diesen bestimme ich die ganze Gymnastik; der kränkliche bedarf immer besonderer Vorschriften, auf die ich hier nicht Rücksicht nehmen kann. Die Vortheile des kühlen und kühlern Bades mögen hier summarisch stehen: Reinlichkeit, Erfrischung des Körpers, Stärkung der Haut, der Muskelfaser und Nerven; Beförderung der unmerklichen Ausdünstung, starke Anregung der Zirkulation, Hebung mancher Stockungen, Steigerung der Eßlust trefflicher Schlaf, Gewöhnung des ganzen Körpers und besonders der Haut an rauhere Eindrücke, und daher mehr Dauer gegen ungünstige Eindrücke der Witterung; kurz und mit einem Worte, eine derbere, männlichere Energie des ganzen Körpers. Das ist ohne alle Schminke, ganz registermäßig, was sich von dem Baden in offenem Wasser sagen läßt; aber es ist wahr; selbst Markard gibt es zu. Die Hitze des Tages hat dich abgespannt, wie den Neapolitaner der traurige Sirocco; mit deutlicher Trägheit schleichst du zu dem Gewässer, ein einziger Sprung, und du bist im Nu wiedergebohren; das erfrischende Klima des Frohsinns hat dich plötzlich und gewaltsam ergriffen; auf einmahl dringt neues Leben durch alle Glieder, dein Geist ist heiter. Das ist noch ein großer Nebenvortheil!

Mit dem allen will ich dem warmen Bade seinen Nutzen keineswegs absprechen. Die Sache ist relativ. Nehmt in Gedanken ein Quantum des schönen Gewässers im Sommer, versetzt es in die Strenge des Winters und ihr werdet es warm finden, wenn ihr euch hineinbegebt. Sollte darum die Wirkung anders seyn, weil ihr die Zeit wechselt? Nimmermehr!

Baderegeln. 1) Jahrszeit, Tagszeit und Temperatur des Wassers. — Fange das Baden an in den wärmsten Tagen des Frühlings und Sommers, und dann immer erst gegen Abend, weil dann das Wasser am meisten durch die Sonne erwärmt ist. Wer es darauf anlegt, seine Haut allmählig gegen die Eindrücke der Witterung abzuhärten, der bade in Hinsicht auf Tageszeit nach und nach früher, morgens und frühmorgens; dann wird er selbst im Herbste das Bad noch nicht zu kalt finden. — 2) Beschaffenheit des Wassers. — Man wähle reines, frisches Wasser der See, der Flüsse, der Teiche, wenn diese letzten viele eigene Quellen, oder starken Zu- und Abfluß haben. — 3) Zeit des Badens in Rücksicht auf den Körper. Man bade nie, wenn man Empfindung von zufälliger Kränklichkeit an sich bemerkt. Man bade nie, so lange als die Verdauung noch nicht vollendet ist; alle Aerzte verbieten das. Eben darum ist die Zeit von frühmorgens bis einige Zeit vor dem Mittagsessen, so wie 4 bis 5 Stunden nach demselben, die bequemste. Das alles ist rathsam; aber nicht nothwendig. Bist du ein guter Schwimmer und ein Mensch ist in Noth, so wirst du von der Tafel aufstehn, ihn retten und dann dennoch trefflich verdauen! — 4) Vorbereitung zum Bade. Muß man weit gehen, um zum Wasser zu kommen, so ist Erhitzung möglich. Erhitzt darf man aber nie ins Wasser springen. Man warte am Ufer, bis diese sich legt, dann kleide man sich plötzlich aus und springe ohne Aufschub ins Wasser. Entblößt die Abkühlung abzuwarten, ist durchaus noch weniger rathsam, zumal für Personen, die nicht mehr jung und gar an ein warmes, schlaffes Leben gewöhnt sind. Knaben und Jünglinge thun dieß frey-

lich eher ohne Nachtheil. Man warte bey der Abkühlung nicht bis zum Frösteln, sondern nehme, zur Resistenz gegen die Kühle des Wassers, einen noch etwas lebhaften Blutumlauf mit ins Bad. Eben darum ist es sehr gut, vor dem Bade einige Bewegung zu haben. Auf den Schweiß, den die Hitze des Tages auspreßt, ist wenig zu achten. — 5) Art das Bad zu nehmen. — Man kann den Kopf vorläufig und schnell durch einige Hände voll Wassers abkühlen, das ist nicht unrecht. Eine elende Art ist es aber, schrittweise ins Wasser zu gehen; nach besserer Methode springt man, und nach der besten schießt man mit dem Kopfe voran ins Wasser. Wer sich aus Furchtsamkeit hiezu nicht entschließen kann, benetze Kopf und Brust, laufe bis hoch über die Kniee ins Wasser und werfe sich schleunig unter die Oberfläche nieder. — 6) Verhalten im Bade. Man sey im Bade nicht unthätig; schwimme wenn man kann, oder reibe sich mit wollnem Zeuge den Körper. Der Kopf muß oft untergetaucht werden, zumahl wenn es nicht möglich ist, im Schatten zu baden. — 7) Dauer des Bades. Es ist vergeblich, hier eine Zeit festsetzen zu wollen. Alles kommt auf die Temperatur des Wassers, auf die Leibesbeschaffenheit, auf Ruhe oder Bewegung im Bade an. Bey merklich kaltem Wasser, an sehr kühlen Tagen, ist für das ruhige Bad eine einzige Minute schon genug; bey größerer Wärme sind 5 bis 15 Minuten nicht zu viel, und beym Schwimmen ist eine Stunde und noch mehr, im geringsten nicht schädlich. Es gibt eine Hauptregel: Bleib im Wasser, so lange es dir behagt; verlaß es, wenn die Kälte dich schauern macht. — 8) Verhalten nach dem Bade. Junge derbe Leute springen nackend, mit nassem Körper im stärksten Winde herum, und lassen sich von ihm abtrocknen. Ihre lebhafte Zirkulation macht das alles unschädlich. Für andere ist es rathsam, sich nach dem Bade schnell abzutrocknen, auch wohl die Haut mit einem Tuche sanft zu reiben, und sich schnell anzukleiden. Für Alle aber ist es heilsam, sich nach dem Bade einige Bewegung zu machen.

Wenn man bey der ersten, etwas merklichen Anwandlung des Frostes das Bad verläßt, und nach dem Abtrocknen das erste Kleidungsstück überwirft: so empfindet man eine angenehme Wärme, die sich allmählig über den ganzen Körper verbreitet, und mit ihr ein Wohlbehagen, das sich durch den Körper schnell dem Geiste mittheilt. Man ist abgekühlt und erfrischt, ohne zu frieren. Dieser Zustand ist das Merkmal von der Zuträglichkeit des Bades. — Uebelbehagen, Frieren, Eingenommenheit des Kopfs sind Folgen davon, daß man entweder zu lange im Wasser blieb, oder den Kopf zu wenig abkühlte, oder das Bad zu kalt gebrauchte, oder endlich daß man, wenn diese Folgen sich immer zeigen, zum kalten Bade überhaupt zu wenig Körperkraft besitzt. Daß ist in der Kürze alles, was ich von dem Baden, besonders in praktischer Hinsicht, zu sagen habe. Mit inniger Freude seh ich, daß mehrere Schulen Erziehungsanstalten und höhere Schulen, in verschiedenen Gegenden meines Vaterlandes Einrichtungen zum Baden getroffen haben, ja daß durch eine Gubernialverordnung den sämmtlichen Lehrern in Böhmen angedeutet wurde, der Schuljugend das Baden unter Aufsicht und an bestimmten Plätzen zu gestatten.

Vom Schwimmen.

Der Nutzen des Schwimmens ist schon seit den ältesten Zeiten anerkannt, und eben darum stand diese Uebung schon bey den Griechen in hohem Ansehen. Es vereinigt zuvörderst alle guten Wirkungen des Badens in sich, und unterstützt dieselben in mancher Hinsicht. Am anerkanntesten ist der Nutzen dieser vortrefflichen Uebung in sofern sie als ein Rettungsmittel in Wassersgefahr betrachtet werden kann. Weniger hat man bisher wohl die Wirkungen ins Auge gefaßt, den diese mannhafte Kunst auf den Körper des Menschen äußert. Es gibt eine Menge trefflicher Uebungen, die darauf angelegt sind, die Muskelkräfte des Körpers zu erhöhen; aber der ganze gymnastische Kursus hat nicht Eine Uebung aufzuweisen, die es auf die Art thäte,

wie das Schwimmen; weil nicht eine einzige den menschlichen Körper in den besondern Stellungen und den besondern Umständen in Anspruch nimmt, wie diese. Es sind besonders die Muskeln der obern und untern Glieder, die hier in Arbeit genommen werden, vorzüglich die der Brust und Arme. Ich habe Zöglinge gehabt, welche diese Bewegung 4, 5 — 6, 7 Viertelstunden ununterbrochen hineinander fortsetzten. Würde dieß möglich seyn, wenn nicht die Kühlung des Wassers gleichsam durch Stählung der Muskeln zu Hülfe käme? Dieser Umstand ist von Bedeutung. Hier ist Anstrengung des Körpers unter fortdauernder Stärkung; der mechanische Eindruck des Wassers vereint sich mit dem der Muskelbewegung. Ist daher irgend eine Uebung geschickt, dem Körper Muskelkraft zu geben, so ist es diese. Ferner ist diese Uebung sehr heilsam für die noch unausgebildete Brust der Jugend. Die Anstrengung der Lungen ist hier ohne alle Erhitzung, sie athmen freyer und tiefer, das ganze Brustgewölbe wird durch die Haltung des Körpers und die Bewegung der Arme nach vorn hinausgetrieben; es gibt kein Mittel die Brust des Knaben schöner zu wölben als dieses. Und endlich, entwickelt nicht das Schwimmen die Keime des männlichen Muthes, kann es nicht in so manchem Falle als Praxis den moralischen Grundsätzen zu Hülfe kommen? — Doch ich breche ab, um zur praktischen Anweisung überzugehen. *)

---

*) Eine vollständige Anweisung kann hier nicht Platz finden; denn sie würde sechs bis acht Bogen wegnehmen. Ich beschränke mich daher auf die wichtigsten Schwimmübungen und lege es darauf an, sie so deutlich vorzutragen, daß jeder danach das Schwimmen lehren und lernen kann. Uebt man diese wenigen Arten des Schwimmens nur völlig ein, so haben alle übrigen gar keine Schwierigkeit mehr und ergeben sich von selbst. Will man sich aber vollständiger über den Gegenstand belehren: so lese man mein: Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst zum Selbstunterrichte rc. Weimar, Indust. Compt. 1798. 8. Bog. gr. 8.

Der menschliche Körper ist leichter als Wasser, aber ein festes Verhältniß findet nicht Statt. Begäben sich eine ganze Reihe von Personen ins Wasser und verhielten sich durchaus leidend, so würden nicht alle gleich tief untersinken, sondern diese mehr, jene weniger.

Die Schwimmkunst lehrt diejenige Haltung des Körpers und diejenigen Bewegungen seiner Glieder, wodurch die specifische Leichtigkeit unterstützt, und die Fortbewegung im Wasser möglich gemacht wird. Die Theorie dieser Bewegungen gründet sich auf die Theorie des Ruders. Wenn sich ein Körper im Wasser fortbewegt, so findet er Widerstand, und dieser ist um so größer, je breiter die Fläche ist, die er ihm entgegendrängt, und um so geringer, je kleiner und schneidender jene Fläche ist. Will man seinen eigenen Körper vermittelst der Glieder fortrudern, so werden die obern und untern Glieder bey diesem Ruderschlage oder Streichen so bewegt, daß sich die Schwimmflächen, d. i. die breitern Flächen jener Glieder dem Wasser entgegensetzen. Ist aber dieses Streichen vollendet und die Glieder sollen wiederum in den Anfangspunkt des Ruderschlages zurückgezogen werden, um von da einen neuen zu beginnen: so geschieht diese Rückbewegung so, daß die schmalen oder schneidenden Seiten jener Glieder voranstehn. Die vorzüglichsten Ruderflächen der Glieder sind: die innere flache Hand und die daran gränzende Fläche des Unterarms bis zum innern Ellenbogengelenk; die äußere Hand; die Fläche des Schenkels vom Hüftgelenk bis zur Stelle der Knieschnalle; die Fläche des Beines geht von da äußerlich weiter herab bis zum äußern Fußknöchel, der Fuß hat eine obere und untere Schwimmfläche.

Jedes Ruder ist um so wirksamer je länger es ist. Gebraucht man die Arme verkürzt oder steif ausgestreckt beym Streichen, so macht dieß folglich einen merklichen Unterschied. Ferner ist der Widerstand des Wassers um desto stärker, je schneller und kräftiger die Schwimmflächen durch dasselbe fortbewegt werden. Dieses Wenige mag aus der Theorie des Schwim-

mens hinreichen. Wer vollständigere Belehrung sucht, findet sie in meiner obigen Schrift.

Die Hauptarten des Schwimmens sind: 1) Das Schwimmen auf dem Rücken; 2) auf der Brust; 3) das Wassertreten; 4) das Tauchen; 5) das Schwimmen unter dem Wasser. Ich werde sie genau angeben; 6) das Nöthigste über den Sprung ins Wasser sagen, und 7) die Lehrart nicht übergehen.

1. Das Schwimmen auf dem Rücken.

a. Das horizontale Liegen auf dem Rücken, und das Hangen im Wasser. Diese beyden Arten des Schwimmens sind darum äußerst schätzbar, weil sie gar keine Anstrengung der Glieder erfordern und daher zum Ausruhen vortrefflich sind.

Der Lehrling gehe bis an die Hüften ins Wasser, lege sich rücklings sanft auf das Wasser nieder, indem er den ganzen Körper starr und gerade ausgestreckt hält. Er biege sich durchaus nicht in den Hüften, oder im Genick. Der ganze Hinterkopf liegt bis an die Ohren im Wasser, das Gesicht, die Oberfläche der Brust, Knie und Fußspitzen sind über dem Wasserspiegel, die Oberarme liegen angeschlossen an beyde Seiten. — Die Bewegung ist sehr einfach. Die Hände liegen mit ausgestreckten, aber aneinander geschlossenen Fingern dicht neben den Schenkeln, die Seite des Daumens tiefer, als die des kleinen Fingers. Aus dieser Lage streicht man, durch die gehörige Bewegung in dem Ellenbogen- und Handgelenken von den Schenkeln schräg abwärts hinab, in ganz kurzen, schnell auf einander folgenden Strichen, so daß die innern Handflächen gegen das Wasser drücken, und den untern Körper, der sonst sinken würde, über dem Wasser erhalten. Sinken die Beine und Schenkel, so liegt die Ursach darin, daß man den Kopf nicht tief genug rücklings ins Wasser senkt, oder vorzüglich auch darin, daß man die Hände zu weit von den Knieen herauf, nach den Hüften hin, arbeiten läßt. — Hülfen: Die Unterstützung geschieht mit der Hand unter dem Kreuze, oder durch Umlegung des Schwimmgürtels um den Unterleib.

Das Hangen im Wasser kann bey dieser Lection sehr bequem mitgenommen werden. Der Lehrling hört mit der obigen Bewegung auf, und streckt die Arme und Hände auf beyden Seiten gerade aus. Natürlich sinken nun nach und nach erst die Füße, die Kniee und Schenkel, dann der ganze Unterleib und der größere Theil der Brust unter das Wasser. Der Körper hängt schief herab; der Kopf wird stark zurückgebogen, das Gesicht ist gen Himmel gerichtet und ragt, oft sogar mit dem Halse und einem Theile der Brust, über dem Wasserspiegel hervor. Zum Erholen ist diese Haltung vortrefflich.

b. Das Schwimmen auf dem Rücken, mit den Händen allein. Die Haltung des Körpers ist völlig wie bey der vorigen Uebung; nämlich man liegt auf dem Rücken schräg im Wasser, denn die Füße senken sich beträchtlich; das Gesicht ragt frey über dem Wasser hervor. Die Schwimmbewegung ist einfach. Die beyden Arme und Hände sind von beyden Seiten völlig ausgestreckt. Die Hände stehen schräg, die Daumen liegen höher, die kleinen Finger lagern sich merklich tiefer. Aus dieser Lage streichen Arme und Hände, deren Finger, wie durchaus bey allem Schwimmen, dicht an einander gefügt werden, in einem Viertelsbogen bis hart an die Schenkel. Durch dieses Streichen wird begreiflich der Körper kopfwärts fortgetrieben, und durch die schräge Haltung der Hände aus dem Wasser herausgeschoben. Die Rückbewegung der Hände ist eben so einfach, man zieht die Hände von den Schenkeln wieder zurück, wobey die kleinen Finger vorangehn, und das Wasser schneiden. Sind sie wieder bis zur völligen Ausstreckung gekommen, so drehet man die Hände wieder schräg, so daß die Daumen höher stehen.

c. Das Schwimmen auf dem Rücken, kopfwärts, bloß mit den untern Gliedern. — Diese Methode bildet eine der Hauptübungen der Schwimmkunst. Bey einer sehr bequemen Lage des Körpers hilft sie so gut fort, daß man mit jedem Ruderschlage etwa die ganze Länge des Körpers zurücklegt. Da sie hierzu nicht einmahl den Gebrauch

der Arme verlangt, so strengt sie wenig an, und dient vielmehr zum Ausruhen der Arme und Brust, wenn man vorher auf der Brust geschwommen ist. — Die Haltung des Körpers ist wiederum schräg wie vorhin. Man liegt auf dem Rücken, so daß zwischen dem Wasserspiegel und der Person ein Winkel von ungefähr 40 Grad Statt findet. Der Hinterkopf liegt bis an die Ohren im Wasser, man sieht gen Himmel. Die Oberarme drücken sich dicht an beyden Seiten, die Hände falten sich auf der Brust. — Die Bewegung ist diese: Die Kniee werden vorläufig langsam in die Höhe gezogen, und dabey von einander gesperrt. Die Fersen bleiben dagegen nahe an einander nicht weit von dem Gesäß. Aus dieser Stellung wird mit den Füßen kraftvoll gegen das Wasser hinabgetreten; aber keineswegs so, daß die Füße parallel hinabgehen, und die Beine nach dem Tritte parallel stehen, sondern indem die Füße hinabfahren, so streichen sie dabey weit auseinander. Auf diese Art wirken nicht bloß die Fußsohlen, sondern auch die äußern Flächen der Beine und Schenkel gegen das Wasser, und der Körper wird mit ziemlicher Gewalt fortgedrückt, so daß bey jedem Striche die Arme und Hände sammt der Brust über das Wasser emportreten. Nach jedem Striche folgt die schon angegebene Zurückbewegung der untern Glieder. Die Wiederholung des Streichens geschieht langsam, taktmäßig und zugleich mit einem Rucke des ganzen Körpers. Ist es vollendet, so muß man das Fortgleiten des Körpers erst ruhig bis zum Ende abwarten, ehe man die Kniee wiederum langsam heraufzieht. Die Hülfe wird mit der Hand im Rücken, oder durch den Gürtel gegeben.

d. Das Schwimmen auf dem Rücken mit den Armen und Beinen zugleich. — Diese Methode des Schwimmens ist zusammengesetzt aus den unter b und c angegebenen Schwimmarten. Hat der Lehrling jene beyden gelernt, so kann er zu dieser übergehen. Die Bewegungen sind bey b und c schon angegeben, es ist daher nur nöthig, sie zusammen zu stimmen. Wenn die Kniee zum bevorstehenden Stoße heraufgezogen werden, so streckt man gleichzeitig

tig

tig die Arme an beyden Seiten langsam aus, wobey die Hände mit der Seite der kleinen Finger das Wasser durchschneiden. Geschieht nun der Strich mit den untern Gliedern, so streichen die Hände, wie in b angegeben, ihren Viertelsbogen bis an oder über die Schenkel. Der Körper gleitet mit vieler Schnelligkeit fort, und die Glieder bleiben nach unten hinaus ausgestreckt, bis die Gleitung vollendet ist, dann beginnt die Rückbewegung von neuem. — Die Hülfe kann nur mit dem Schwimmgürtel gegeben werden.

2. Das schwimmen auf der Brust.

a. Das Schwimmen auf der Brust geradeaus, mit den obern und untern Gliedern zugleich. — Diese Schwimmart ist die vorzüglichste von allen, und allen Schwimmern in allen Weltgegenden gemein. Wer nur diese vollkommen versteht, von dem sagt man schon: er kann schwimmen. Und in der That lernt jeder, der sie versteht, alle übrigen Schwimmarten sehr bald von selbst. Der Anfänger muß daher mit dieser den Anfang machen. Ich würde sie vorangestellt haben, wenn mich nicht die Regel: vom Leichtern zum Schwerern überzugehen, geleitet hätte. Allein oft, und hier gewiß, ist es gut, das Schwerere voran zu lernen. Die Vorzüge dieser Schwimmmethode liegen darin, daß der Schwimmer nach der Gewohnheit des Gehens nur vorn hinaus agirt; daß die Werkzeuge des Athmens vollkommen frey über dem Wasser bleiben, denn nicht bloß der Kopf und Hals, sondern selbst die Schultern, steigen über dem Wasserspiegel hervor; daß man die ganze Wasserfläche im Gesicht behält, und danach seine Richtung nehmen kann; endlich daß sie ungemein schnell forthilft.

Lage des Körpers. — Der Schwimmer liegt schräg im Wasser auf der Brust, mit den Beinen viel tiefer. Nur nach vollendetem Streichen steigen die untern Glieder mehr herauf und dieß ist sehr vortheilhaft, weil dann der fortgleitende Körper dem Wasser weit weniger Fläche entgegensetzt. — Kopf und

Hals sind stark rückwärts gebogen, die Brust steht hochgewölbt hervor, der Rücken ist einwärts gebogen. Die Arme sind vor dem Gesichte hinausgestreckt; die Hände liegen nah unter dem Wasserspiegel und mit diesem nicht horizontal, sondern mit den Daumen etwas tiefer als mit den kleinen Fingern. Die Schenkel sind von einander gespreitet, die Knie folglich weit von einander. — Die Hüftgelenke sind nur wenig oder gar nicht gebogen; aber die Kniegelenke desto mehr, denn die Füße sind heraufgezogen bis nah ans Gesäß, und einander sehr nahe. Die Fußspitzen werden stark ausgestreckt, so daß die obern Fußflächen mit den Beinen einen möglichst stumpfen Winkel machen. — Dieß ist pünktlich genau die Haltung der Glieder nach geschehener Zurückbewegung, folglich unmittelbar vor dem Streichen oder der eigentlichen Schwimmbewegung.

Schwimmbewegung. Jede Hand streicht aus jener Lage in einem Viertelsbogen seitwärts aus. Dieser Bogen hebt gleich unter der Wasserfläche an, wo Anfangs die Hände liegen, und senkt sich allmählich tiefer, so wie auch die Daumen immer mehr nach unten zu stehen kommen, jemehr sich der Bogen seinem Ende nähert. Durch dieses Niedersenken des Bogens wird der Körper mehr gehoben und durch das Niederdrehen der Daumen erhält die Hand eine Lage in der sie mit der innern Fläche zurückdrückt und den Körper vorwärts treibt. Schwimmt man mit voller Anstrengung, so werden die Arme beym Streichen steif gehalten, will man gemächlicher verfahren, so läßt man sie etwas gebogen. Ganz vergebliche Arbeit ist es, mit den Händen nicht bloß einen Viertelsbogen, sondern einen Halbkreis bis an die Hüften zu machen. — Anfänger müssen sich sehr hüten während des Streichens die Hände so weit herumzudrehen, daß die innern Flächen gegen den Wasserspiegel heraufblicken; sie würden sich dadurch gewiß unter das Wasser arbeiten.

Die Füße streichen aus der anfänglichen, vorhin angegebenen, Lage in zwey Bogen weit auseinander und zugleich in die Tiefe, bis die Kniegelenke voll-

kommen gestreckt sind. Sie streichen folglich durchaus nicht dicht nebeneinander vom Gesäß an in das Wasser hinab. Auch können sie dieß nicht, weil die Knie weit von einander stehen. Bey diesem Streichen drücken die äußern Flächen der Beine und die obern der Füße rückwärts gegen das Wasser, wodurch der Schwimmer nach vorn hinaus gleitet. Man ist durchaus irre, wenn man sich unter der Bewegung der Füße ein Treten nach hinten hinaus denkt, wobey die Sohlenfläche gegen das Wasser strebte. Ist der Ruderschlag mit beyden Beinen vollendet, so bleiben sie nicht von einandergesperrt stehen, sondern nähern sich in ausgestreckter Stellung einander, damit sie der Fortgleitung des Körpers nicht hinderlich werden.

Zurückbewegung. Wir verließen so eben den Schwimmer nach der Vollendung eines Ruderschlags. Da sind seine Arme und Hände seitwärts, und die untern Glieder hinten hinausgestreckt. Um den nächsten Ruderschlag zu beginnen, müssen die Glieder zuförderst in die Lage zurückbewegt werden, die sie vor dem Streichen hatten. Dieß geschieht so: Die Ellenbogen krümmen sich, und die Hände ziehen sich vor die Brust. Auf diesem kurzen Wege schneidet die Daumenseite voran. Sind sie vor der Brust angelangt, so werden die Arme gestreckt und beyde Hände fahren, mit einem Rucke des Körpers, wiederum vor dem Gesichte hinaus, wobey aber die innern Handflächen ja nicht gegen das Wasser drücken, sondern die Handspitzen schneiden müssen. Die Zurückbewegung der Füße ist diese. Die Kniee trennen sich sanft von einander, sie beugen sich, und langsam ziehen sich dadurch die Fersen vor das Gesäß. Es ist ein gewöhnlicher Hauptfehler: bey dieser Action die Schenkel in den Hüften zu biegen, und die Kniee nach der Brust hinaufwärts zu bewegen. Aber eben dadurch arbeitet man sich unter das Wasser.

Zeitbestimmung. -- Machte man alle obigen Schwimmbewegungen auch auf das trefflichste, so würde man darum noch nicht schwimmen können, wenn diese Bewegungen, in Absicht auf Zeit, nicht richtig zusammengestimmt würden. Die gewöhnliche Meynung,

die dahin geht, man müsse mit Händen und Beinen gleichzeitig streichen, ist falsch. Man merke sich folgendes genau: Die Bewegung und Zurückbewegung der Hände hat drey Abtheilungen; a) die Hände streichen ihren Bogen; b) ziehn sich vor die Brust; c) strecken sich vor dem Gesicht hinaus. Die Füße haben nur zwey Bewegungen, nähmlich, d) sie schlagen ihren Bogen; e) sie bewegen sich wieder zurück vor das Gesäß. Die Bewegung c der Hände fällt zusammen mit d der Füße, d. h. die Ausstreckung der Hände geschieht in demselben Augenblicke, wo die Füße den Ruderschlag machen. Ich erkläre dieses für das einzige ächte Benehmen. Auf diese Art öffnen die Hände und Arme in schnabelförmiger Gestalt nicht nur dem Schwimmer die Bahn, sondern da er durch den Ruderschlag der Beine in demselben Augenblicke kräftig unterstützt wird, so wird es ihm dadurch möglich, die Ausstreckung der Hände mit einem Rucke des ganzen Körpers nach vorn hinaus zu begleiten. Durch diese beyden Bewegungen c und d gleitet der Körper kräftig fort, und in demselben Augenblicke, wo sie vollendet sind, streichen die Hände ihren Bogen und kommen dem Fortgleiten des Schwimmers in dem günstigsten Augenblicke zu Hülfe. — Die Hülfe gibt man am vortheilhaftesten mit dem Schwimmgürtel.

b. Das Schwimmen auf der Brust, seitwärts, mit den obern und untern Gliedern. Das Abgehende dieser Methode von der vorigen ist nur gering. Es besteht in folgendem. Der Schwimmer, welcher nach der vorigen Methode schwimmt, dreht sich etwas im Rücken, und stellt dadurch die Eine, wir wollen annehmen die rechte Schulter voran. Sie senkt sich ins Wasser, indeß die linke aufwärts gerichtet wird. Das Gesicht wendet sich nach der linken Schulter. Die Schwimmbewegungen sind ganz wie bey der vorigen Schwimmart. Nur eine kleine Abweichung entsteht in der Bewegung der Hände durch die veränderte Lage des Schwimmers; denn da die rechte Schulter voransteht, so greift die rechte Hand weiter nach vorn hinaus als die linke, dagegen ge-

schieht der Strich mit der linken Hand auch weiter zurück, als mit der rechten. Sehr vortheilhaft ist diese Methode, weil die Schulter das Wasser leichter durchschneidet als die Fläche der Brust.

c. Das Schwimmen auf der Brust, gerade aus, und auch seitwärts mit beyden Beinen, aber nur mit einer Hand. — Man schwimmt völlig so wie unter a angegeben worden, und läßt die Eine Hand ruhen, um etwas damit über dem Wasser zu tragen; oder man schwimmt völlig so wie unter c beschrieben ist. In diesem letzten Falle bleibt allemal derjenige Arm in Action, dessen Schulter man im Wasser voranstellt.

d. Das Schwimmen auf der Brust mit den untern Gliedern allein. — Die Bewegung der Füße ist ganz dieselbe wie bey dem Schwimmen auf der Brust a. Der Körper liegt etwas schräger im Wasser. Die Arme werden an die Seiten gelegt, die Hände bilden zusammengelegt vor der Brust einen Schnabel.

e. Das Schwimmen auf der Brust mit den obern Gliedern allein. — Die Bewegung der Hände ist die alte, die oben bey a angegeben worden. Da die Beine gerade ausgestreckt völlig ruhig bleiben, so senken sie sich tiefer, und die Lage des Schwimmers kommt dem Stehen näher.

3. Das Wassertreten.

Die Aufgabe ist, den Körper in einer senkrechten, oder doch nur wenig vor oder rückwärts geneigten Stellung so im Wasser zu erhalten, daß Kopf und Schultern, ja wohl selbst ein Theil der Brust über dem Wasserspiegel bleiben. Bloß die untern Glieder sind in Action. 1) Entweder zieht man die Kniee wiederholt vorn herauf, und tritt mit beyden Füßen sodann gleichzeitig ins Wasser hinab, so daß die Fußsohlen und die untern Flächen der Schenkel gegen das Wasser drücken; oder 2) man thut dasselbe mit abwechselnden Füßen; oder 3) man braucht die untern Glieder genau so wie beym Schwimmen auf der Brust, (oben

2, a) und zwar, entweder ganz so gleichzeitig beyde Füße, oder einen um den andern; oder endlich 4) man zieht die Ferse des eines Fußes vor das Knie des andern Schenkels, und schleudert dann den Fuß, durch schnelle Ausstreckung des Kniegelenkes, schräg auswärts hinab. So wechselt ein Bein mit dem andern ab. Anfänger, welche die Schwimmart 2, a fertig können, lernen das Wassertreten von selbst. Bey den ersten Proben kann man sich an dem Rande eines Kahns anhalten.

4. Das Tauchen.

Tauchen heißt willkührlich unter die Oberfläche des Wassers hinabgehn. Zwey Schwierigkeiten widersetzen sich dem Tauchen: Mangel des Athems und die specifische Leichtigkeit des Körpers. Will man tauchen, so zieht man im Augenblicke vorher die Luft stark in die Lungen, fühlt man hernach unter dem Wasser Beängstigung, so läßt man von Zeit zu Zeit ein wenig davon von sich; dieß schafft jedesmal Erleichterung. Zur Bekämpfung der zu großen Leichtigkeit des Körpers ist folgende Action die beste.

Man stellt sich senkrecht ins Wasser, streckt die Hände an den Schenkeln hinab, schließt die Finger nebeneinander, und schlägt mit steifen Armen und Händen von da auf beyden Seiten einen bogenförmigen Ruderschlag nach dem Wasserspiegel herauf: so sinkt der Körper augenblicklich und schnell zu einer beträchtlichen Tiefe hinab, zumal wenn man die Zehen so viel als möglich, nach unten hinab, oder nach oben hinauf zieht. — Will man mit dem Kopfe voran gehn, so senkt man ihn, im Schwimmen auf der Brust, schnell in das Wasser und streicht mit den innern Handflächen nach dem Wasserspiegel herauf. Ist die Wendung erst vollendet, und der Kopf dadurch unten, so helfen auch die Beine, indem sie nach der Wasserfläche hinaufstreichen. — Um wieder herauf zu kommen, treten bey jenem ersten Benehmen die Füße stark gegen den Grund und schnellen den Körper heraufwärts, wobey die Hände mit den innern Flächen nach dem

Grunde hinabstreichen. Bey der zweyten Methode, muß man sich erst im Wasser wenden, so daß die Füße nach unten kommen, und sodann verfährt man, wie so eben gesagt ist.

5. Das Schwimmen unter dem Wasser.

Geübte Schwimmer rudern mit Leichtigkeit 20, 30 Schritt und mehr unter dem Wasser fort. Die Action der Glieder, die sie dabey anwenden, ist beynahe ganz die des Schwimmens auf der Brust, oben 2, a, nur muß jede Bewegung vermieden werden, die den Körper aus dem Wasser heraustreibt. Man muß daher die nach vorn hinaus gestreckten Hände so weit herumdrehen, daß die innere Handflächen den Druck nach dem Wasserspiegel hinauf, und zugleich nach den Füßen hin geben, und dabey die Beine so bewegen, daß sie bloß nach hinten hinaustreten.

6. Der Sprung in das Wasser.

Es ist sehr unangenehm, in das Wasser zu gehen, ich muß daher für den Sprung hier einige Regeln angeben. Das Wasser widersetzt sich jedem Körper, der sich ihm mit einer breiten Fläche schnell entgegenbewegt. Man hüte sich daher, mit dem flachen Leibe auf das Wasser zu fallen. Springt man mit den Füßen voran, so werden diese an einander geschlossen, und um so viel vorgeworfen, daß der obere Körper, wann die Füße ins Wasser schießen, ein wenig rückwärts geneigt ist. Die Arme werden an die Seiten angedrückt, oder vor der Brust dicht zusammengelegt. Geschieht der Sprung mit dem Kopfe voran, so bedeckt man die Stirn mit der flachen Hand, oder stellt beyde Hände über dem Kopfe so zusammen, daß sie einen Schnabel bilden, der den Eingang in das Wasser eröffnet. Der Leib muß hierbey nicht auf das Wasser fallen, sondern der ganze Körper muß durch diese einzige Oeffnung hindurchschießen, so daß nach den voranstehenden Händen zuerst der Kopf, dann die

Schultern, dann Brust und Leib u. s. w., und zuletzt die Füße hindurchgehn.

7. Methode der Schwimmkunst.

a. Der Lehrling muß sich durchaus erst mit dem Wasser bekannt machen, d. h., der Eindrücke desselben, die ihm anfänglich so höchst unangenehm vorkommen, völlig gewohnt werden, ehe an die Erlernung des Schwimmens gedacht werden kann. Bey manchem Knaben geht ein ganzer Sommer darüber hin. Hierin liegt die Hauptschwierigkeit bey der Erlernung des Schwimmens. Man muß oft baden, oft den Kopf untertauchen, sich mit dem ganzen Körper unter das Wasser senken, um sich an das Wasser zu gewöhnen.

b. Zur Erlernung des Schwimmens ist ruhiges Gewässer am bequemsten. Man wähle eine solche Stelle, wo das Wasser längst dem Ufer hin so tief ist, daß es dem Lehrlinge bis an die Herzgrube oder fast bis an die Schultern reicht.

c. Ist der Aufseher der Jugend nicht selbst Schwimmer, so lasse er sich dadurch nicht abhalten, die Sache zu unternehmen. Er studiere vor allen Dingen die oben angegebene Schwimmmethode 2, a so vollkommen ein, daß er die dort genau angegebenen Bewegungen auf das pünktlichste versteht, und jeden Fehler bemerkt, der dagegen begangen wird.

d. Es ist sehr nützlich, wenn er seinen Lehrling jene Bewegungen vorläufig ausser dem Wasser machen läßt. Dieß ist thunlich, wenn sich dieser mit Brust und Unterleibe auf einen Sessel, oder eine Erhöhung des Rasenbodens legt, so daß Arme und Beine in den Versuchen nicht gehemmt werden. Ist dieses geschehen, so stütze sich der Knabe am Ufer auf die Hände so tief ins Wasser, daß ihm dieses bis an das Genick reicht. Hier versuche er die Bewegung der Beine besonders. Er stelle sich dann bis an den Hals ins Wasser, und übe eben so auch die Arbeit der Hände. Endlich ist es Zeit, das Schwimmen selbst zu versuchen.

e. Die gewöhnliche Art, einem Anfänger bey den Uebungen zu helfen, ist, daß der Lehrer selbst ins Wasser geht, und ihn mit der Hand unterstützt. Dazu wird sich nicht jeder verstehn. Auch ist es nicht thunlich, wenn die Zahl der Anfänger nicht ganz gering ist; und nicht einmahl vortheilhaft, weil man dem Anfänger zu nah ist, um seine Bewegungen übersehen zu können, ja weil man ihm hierbey oft hinderlich wird. Ausserordentlich bequem und zweckmäßig ist folgender Schwimmgürtel. An einer 10' langen leichten Stange, (Blatt III. Zeichn. 33) ist am äußersten Ende eine starke Schnur befestigt, an deren anderm Ende ein breiter, leinener Gürtel angebracht ist. Dieser wird dem Lehrlinge um die Brust gemacht und vorn zugeknöpft. Er ist so eingerichtet, daß er weiter und enger geknöpft werden kann. Liegt der Lehrling im Wasser, so hebt man, am Ufer stehend, mit beyden Händen den Stab; jener hängt ähnlich dem Fisch an der Angel, und wird durch den Gürtel so viel als nöthig unterstützt. Man kann die Hülfe mindern und mehren, damit nachlassen, damit ganz aufhören, wenn er richtig arbeitet; man kann alle Bewegungen übersehen, und sie durch Zuruf verbessern u. s. w.

f. Ich rathe nochmahls mit der obigen Uebung 2, a den Anfang zu machen, und nicht eher eine andere Aufgabe vorzunehmen, bis diese gelernt ist.

Aufgaben. Da die oben angegebenen Schwimmarten schon eben so viel Aufgaben bilden, und diese Schwimmmethoden selbst noch sehr vermehrt werden können, wenn man mein: Kleines Schwimmbuch, nachsehen will: so habe ich nur noch folgende Aufgaben hinzusetzen. 1) Das Untertauchen des Kopfs um die Wette; — 2) das Schwimmen mit einem Steine von 4 bis 6 Pfund, den man in der Hand über dem Wasser trägt; — 3) das Herausholen eines im Wasser versunkenen Gegenstandes, z. B. eines Beils u. dergl. — 4) Das Schwimmen in vollständiger Kleidung; — 5) das Schwimmen um die Wette, bald in Hinsicht auf Zeit, bald auf Schnelligkeit,

Erfahrungen. Ich könnte eine sehr beträchtliche Menge von Beyspielen aus alten und ältern Zeiten, aus der kultivirten und unverfeinerten Menschenwelt aufstellen, die es beweisen, wie weit es der Mensch bringen könne; allein ich muß mich auf das beschränken, was uns ganz nahe liegt, und die meiste Kraft zur Aufmunterung und Nacheiferung in sich trägt. In Kopenhagen der ersten Stadt in Europa, welche die Gymnastik öffentlich in ihren Schoß aufnahm, schwammen von den Seekadetten 18 Personen von 200 bis zu 2000 Dän. Fuß; zwey von ihnen legten im Wasser 6000′ zurück. — Von den Artilleriekadetten schwammen unter 13 Personen manche 1000 bis 1600, sechs von ihnen 2000′. — Unter den Zöglingen des gymnastischen Instituts schwammen 30 junge Personen, der fertigste legte 2400′ zurück. Mit den Kleidern schwammen eine Menge Seekadetten zu einer andern Zeit. Der beste machte in 29 Minuten 2200′. — Ich komme zu den Braven der Schnepfenthäler Erziehungsanstalt. Die Uebungen werden in einem Wasserbehältniß angestellt, welches eine Schwimmbahn von nur 276 Par. Fuß eröffnet. Es muß daher häufig umgewendet werden. Von 14 Zöglingen der Anstalt durchschwammen jene Bahn unabgesetzt, ohne das jedesmahlige Umwenden zu rechnen.

A. aus Holland	3	mahl,	macht	828′
R. aus Galizien	3	—	—	—
W. aus dem Braunschweig.	4	—	—	1104′
K. aus Frankf. a. M.	4	—	—	—
St. aus Hamburg	4	—	—	—
A. aus Hamburg	6	—	—	1656′
R aus d. Nördepartem.	6	—	—	—
L. aus Lübeck	6	—	—	—
R. aus Hamburg	8	—	—	2208′
J. aus Holland	14	—	—	3864′
v. H. aus Dänemark	16	—	—	4416′
A. N. aus Westphalen	18	—	—	4968′
E. aus Thüringen	18	—	—	—
W. N. aus Westphalen	20	—	—	5520′
P. aus Bourdeaux	22	—	—	5772′ in 5/4 Stunden.

R. aus Lübeck	26	—	—	7176' in 1 St. 48 1/2 M.
S. aus Genf	26	—	—	7176' in 7/4 Stunden.

Die beyden Letzten zwischen 14 und 15 Jahren, durchschwammen fast ⅓ einer Deutschen Meile. Sie waren ermüdet aber befanden sich wohl. — Gehet hin und thut desgleichen!

Zwanzigster Abschnitt.

Uebungen der Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit; — Bildung der Kunstanlagen; der Sprachorgane; Prüfung des männlichen Willens.

Je veux absolument qu' Emile apprenne un metier.
Rousseau.

Ich muß zusammendrängen, daher obige Zusammenstellung; ich kann nur die Quintessenz von dem geben, was mir noch übrig ist; und gewiß ist das vielen nicht unangenehm. Viele der bisherigen Uebungen zweckten schon darauf ab, dem Körper mehr Biegsamkeit zu geben; aber es gibt noch einige, die besonders darauf angelegt sind. Ihr Nutzen leuchtet von selbst ein. Hier sind einige

Uebungen der Gelenkigkeit.

1. Das Ueberspringen eines mit den Händen gehaltenen Stabes. Anfänglich nur eine biegsame Ruthe; nach einiger Uebung ein unbieg=

samer Stab. Man springt mit beyden Füßen zugleich auf, und schlägt den mit beyden Händen gehaltenen Stab unter ihnen weg; vorwärts und rückwärts.

2. Setzen und Aufstehen auf Einem Beine. Siehe oben S. 280.

3. Der Fußkuß. Man hebt, stehend auf dem einen Fuße, den andern mit den Händen, und berührt mit dessen Spitze die Stirn. Sehr leicht. — Viele kleinere Knaben lernen den Fuß hinterwärts herauf biegen, und mit ihm das Kinn berühren. Das ist schwer.

4. Das Anschlagen mit wechselnden und auch gleichzeitig mit beyden Füßen. Siehe oben S. 155.

5. Die Herausziehung eines Messers. — Ein Messer wird, dicht an dem rechten Fuße, neben dem kleinen Zehen, in den Boden gesteckt; die Rechte greift, von vorn nach hinten, um das linke wie auch um das rechte Bein herum, und sucht es herauszuziehen. Wird von beyden Seiten geübt.

6. Die Windung unter dem Arm weg. Ein Stab, welcher die Armlänge des Uebenden, von der Achselgrube bis an die Hand, nicht übertrifft, wird auf den Boden gestellt. Die Rechte stützt sich mit den Fingern nur leise darauf, und der ganze Körper windet sich ohne hinzufallen unter dem Arm weg. Stellt man die Füße nicht gehörig, so wird man den Versuch vergeblich machen. Ist nach Zeichn. 34. a der Stab, so steht in b der rechte, in c der linke Fuß. Wird von beyden Seiten geübt.

7. Die Windung unter einem Stabe weg. Ein langer Stab, am besten ist dazu ein Springstab, wird schräg und fest gegen den Boden gestellt. Man faßt ihn mit beyden Händen, und stützt sich völlig auf ihn. Man gleitet mit den Händen bis einen Fuß vom Boden daran hinab. Ist die Linke unten, so werden die Füße gerade so gesetzt, wie bey Nr. 6. Der Körper ist ziemlich gestreckt. In dieser Lage muß sich der Kopf, und dann der obere Körper unter dem linken Arme durchwinden, und der Uebende muß sich auf der andern Seite des Stabes wieder

aufrichten, ohne zu fallen. Wird gleichfalls von beyden Seiten geübt.

8. Die Windung durch die Arme und einen Stab. Der daumenstarke Stab ist nur 3′ lang. Beyde Hände fassen ihn unweit von den Enden, die eine hier, die andere dort; doch so, daß die innere Hand nach oben, und folglich der Daumen nach den Spitzen gerichtet sind. Ohne den Stab in irgend einem Augenblicke der Uebung loszulassen, oder anders zu fassen als die Sache es selbst ergibt, schreitet man zuerst mit beyden Füßen darüber; folglich ist der Stab nun quer hinten. Man hebt ihn jetzt über den Kopf und senkt ihn vor die Kniee nieder. Die Hände kommen dabey ziemlich in Anspruch. Nun wird der linke Fuß über das linke Ende des Stabes, eben so über die linke Hand und über den Stab hereingesetzt. Ist dieß geschehen, so wird mit der Rechten der Stab über den Kopf weggestreift, die Hände senken sich, und man steht reitend über dem Stabe. Endlich wird der rechte Fuß über den Stab zurückgehoben, so daß dieser jetzt wieder quer vor den Knieen liegt, wie Anfangs. Alles obige wird nun noch einmahl gemacht, aber auf der entgegengesetzten Seite.

Endlich rechne ich zu den Uebungen der Gelenkigkeit auch den Tanz. Dieser Gegenstand eignet sich zu keiner kurzen, schriftlichen Anweisung. Da das Tanzen überdem von eigenen Personen gelehrt wird, so kann ich es hier um so eher übergehen, und mich auf einige Winke beschränken. Ein Tanzlehrer, begabt mit pädagogischem Sinne, kann sich unmöglich auf Positionen, Tanzfiguren und Motionstänze beschränken; er wird es sich angelegen seyn lassen, daß die Kinder im Gehen, Sitzen und Stehen, im Umwenden, im Verbeugen u. s. w., einen angenehmen, ungezwungenen Anstand zeigen. Er wird die gewöhnlichen Tänze, die vorzüglich nur auf Motion angelegt sind, zwar nicht gerade ganz verwerfen, aber doch den Englischen Hopstänzen die Französischen weit vorziehen, weil sie weit mehr auf Bildung des Körpers berechnet sind.

Handarbeiten.

„Ich will durchaus, sagt Rousseau: daß Emil ein Handwerk lerne.“ Und warum? — Es hat einen goldenen Boden; es nährt auf jeden Fall seinen Mann. Dessen ungeachtet möchten wohl nur wenig reiche Väter durch die traurige Lage der Emigranten zur wirklichen Befolgung jenes Rathes bewogen worden seyn. Der Zunftgeist schreckt sie ab, ihre Söhne ein Handwerk förmlich erlernen zu lassen. Möchten sie sich aber dadurch doch nicht abhalten lassen, sie zu Kunstfertigkeiten anzuhalten, ohne sich an Handwerksformalitäten zu binden; man umgehe diese, und lerne jene, ohne Lehrling und Gesell zu werden; denn nicht die Formalität, sondern nur die Realität hat einen goldenen Boden. Es gibt aber mehrere Kunstfertigkeiten, die nicht im Zunftgebiete liegen, z. B. die Beschäftigung des Kunstdrechslers; die Verfertigung musikalischer, optischer, mathematischer und physikalischer Instrumente; und die Papparbeit.

Indeß neben dem objektiven Zwecke der Kunstfertigkeiten, daß ist, neben dem goldenen Boden des Handwerks, liegt hier noch ein subjektiver, der wenigstens von ächt silbernem Boden ist. — Die Kräfte des jungen Menschen entwickeln sich; weniger haftet jetzt seine Phantasie an den Spielen des Knaben. Er bedarf und er will eine derbere Nahrung. Gebt sie ihm, laßt ihm das Uebermaß körperlicher Säfte verarbeiten, die Kraft seines Armes durch mechanische Beschäftigung stärken, seinen Geist von Bildungsarbeiten erholen. Gebt seiner Phantasie einen unschuldigen Gegenstand, der sie in müßigen Stunden stark anzieht, seine Erfindungskraft reizt, seine Sinne übt, das Magazin der Begriffe vermehrt, die Kenntnisse erweitert, die Urtheile berichtigt. Gebt ihm Hand- und Kopffertigkeiten, die ihn in tausend kleinen Vorfällen des täglichen Lebens, wo die nur gelehrt erzogenen Menschen ohne Kopf da stehen, zu statten kommen. Ich müßte mich in eine sehr weitläuftige Zergliederung einlassen, wenn ich dieß genauer erörtern wollte. Ich halte die-

fes jetzt für unnöthig, denn der Nutzen der mechanischen Nebenbeschäftigungen ist allgemein anerkannt.

Auf was für Handarbeiten soll man sich aber einlassen? — Rousseau sagt: „Jüngling! drücke deinen Arbeiten das Siegel der Manneshand auf. Lerne mit starkem Arme die Axt und die Säge handhaben, einen Balken behauen, auf ein Dachholz steigen, den Giebel richten, die Tragbalken ꝛc. befestigen." — An sich recht gut, aber über die Mittelstrasse hinaus! — Emil geht auch nur zum Tischler. Dahin laßt uns ihm folgen.

Ich kenne keine zweckmäßigere Handarbeit für den Jüngling, als die des Tischlers, in Verbindung mit der des Drechslers. Sie üben die körperlichen Kräfte auf mannichfaltige Art, gelinder und strenger, wie man will; sie gewähren eine reinliche Arbeit. Die Formen der Gegenstände, welche verfertigt werden, sind nicht so streng fixirt, wie in den meisten Werkstätten, sondern mehr der Willkühr unterworfen. Da behält der Geschmack, die Phantasie und die Erfindungskraft freyern Spielraum. Dieser Umstand ist, in Hinsicht auf Bildung, von größtem Werthe, und er ist es gerade, der von jeher die gebildetesten Personen, selbst Regenten nicht ausgeschlossen, an Arbeiten dieser Art fesselte. Vortrefflich wird der Jüngling, werde er was er wolle, hier die Kraft der Arme, die Geschicklichkeit der Hände, die Schärfe des Auges und diejenige Eigenschaft bilden können, die ich kurz den praktischen Verstand nennen möchte. Aber man sollte weiter gehn und diese Handarbeiten noch zu einem bestimmten Zwecke leiten. Man sollte die studirende und nicht studirende Jugend in die Geheimnisse einer Wissenschaft führen, welche die Seele des täglichen, geschäftigen Lebens ist. Dieß ist ja der Schauplatz, auf dem sie einst handeln wird, warum vorenthält man ihr die Kenntniß jener Wissenschaft, der Mechanik meyne ich, welche auf ihre täglichen Beschäftigungen, auf ihre Erkenntniß, einen so gewaltigen Einfluß hat? — Dieß ist, wie es mir scheint, eine der unverzeihlichsten Unterlassungssünden, die man in Entwerfung der Unterrichtsplane unserer Jugend begeht; denn man wird

mir zugestehn, daß die Mechanik eine von den wenigen Wissenschaften sey, die jedem in allen Volksklassen, vom Tagelöhner bis zum Regenten, bald theoretisch als Hülfsmittel wichtiger Erkenntniß, bald praktisch in wirklichen Geschäften unentbehrlich ist. Was ließe sich nicht von einer Nation hoffen, die von Natur, vermöge ihres ausdauernden Geistes, zu Erfindungen aufgelegt ist; was ließe sich, sage ich, von ihr hoffen, wenn man theoretische und praktische Mechanik unter ihr verallgemeinerte, eine Wissenschaft, welche den meisten Erfindungen und Gewerben zum Grunde liegt!

Ich halte es daher für äußerst zweckmäßig, den angehenden Jüngling Anfangs in den Arbeiten des Tischlers und Drechslers praktisch zu unterrichten, und ihm dadurch mechanische Kunst in die Hände zu bringen; wenn dieß geschehen ist, ihn zur Zusammensetzung mechanischer Maschinerien zu leiten, und die Theorie dieser Wissenschaft gleich mit der Praxis zu verbinden, indem man die, zur Erläuterung nöthigen Modelle selbst verfertigen ließe, und am Ende sich auf Zusammensetzung ganz neuer Maschinen einließe. So würde körperliche Stärke und Geschicklichkeit genährt, und der Geist des Jünglings, der sich so leicht für alles dieß interessiren läßt, fände Nahrung in einer gedankenvollen Beschäftigung, die ihn von einer großen Leckerhaftigkeit bewahrte, wozu das Temperament dieses Alters gewöhnlich so sehr geneigt ist.

Es gibt noch andere sehr nützliche Handarbeiten, die sich zugleich für das Alter der Knaben schicken. Dahin gehört die des Buchbinders, des Papparbeiters und Korbmachers, aber ganz vorzüglich der Gartenbau, den ich hier ganz besonders empfehle.

Diese sanfte, erheiternde Beschäftigung sollte, wenn es möglich wäre, von jedem Knaben getrieben werden. Es ist ein rührender Anblick, diese jungen, unschuldigen Geschöpfe sich hier an die Natur und unsere Urbestimmung näher anschmiegen zu sehen. Da werden Plane entworfen, da wird ein rohes Stück Land, unter Anstrengung der jungen Kräfte, nach und nach urbar gemacht, umzäunet, bepflanzet, begossen, gepflegt; da wird die wichtige Idee von eigener Produktion

tion vom Werth der Handarbeit, und der Lebensmittel gefaßt; Fehlschlagung süßer Hoffnungen ertragen, durch neue Anstrengung ersetzt, der Geist in Thätigkeit erhalten und die Wange von Gesundheit gefärbt.

Oftmahls sah ich die Wangen des bleichen entkräfteten Jünglings
Frischer glühen und dem Blick ein kühneres Feuer entlodern,
Der nicht erröthete, gleich den Bewohnern niedriger Hütten,
Garten und Feld zu bauen. Das Land schuf Gott, und der Mensch nur
Qualmende Städte. Verehre darum den göttlichen Feldbau!

Neubeck.

Uebungen der Sprachorgane.

Reinheit der Aussprache, richtiger Accent im Reden, lebhafte Declamation, diese so sehr empfehlenden und wichtigen Fertigkeiten sind im Ganzen selten, denn man überläßt sie gewöhnlich dem eigenen, zufälligen Fleiße des Individuums; gleichsam als wenn man glaubte, durch die Lösung des Zungenbandes schon genug gethan zu haben. Ich habe viele Redner gehört, aber nur Einen Bahrdt; viele rührende Sachen erzählen hören, aber selten Rührung empfunden. Denkt euch das schönste Stück von Hendel oder Mozart, und den Stümper, der es euch vorkratzt, so ist das Gleichniß richtig. Aber schon im täglichen Leben ist das Schnarren, Stammeln, Verschlucken, Dehnen und Singen eine Mißempfehlung.

Ein anderer bedeutender Fehler ist die Kraftlosigkeit der Brust beym Reden. Was hilft es, daß eure Vorträge mit allen Blumen der Redekunst geschmückt, eure Gedanken wahr und schön, eure Gründe für Wahrheit und Tugend triftig sind, wenn wir Mühe haben, eure Rede zu vernehmen; wenn die Worte auf euren Lippen ersterben? — Es scheint mir unverantwortlich, daß unsere Erziehung, wenn auch nicht überall ganz und gar keine, aber im Allgemeinen viel zu wenig Rücksicht darauf nimmt, diesem Fehler vorzubeugen. Oh-

ne mich weiter hierüber zu verbreiten, will ich das laute Lesen und Deklamiren im Freyen nur als ein treffliches Mittel zur Ausbildung der Sprachorgane empfehlen.

Im Gymnasium sey hierzu eine schattige Stelle bestimmt. Hier läuft eine Bahn bis auf 100 oder mehr Schritte fort. Der jedesmalige zehnte Schritt ist mit einem Steine oder Pfahle bezeichnet. So entstehen mithin 10 oder mehr Standpunkte für die Lesenden. Der Aufseher sorgt für ein gutes Buch; eine Reisebeschreibung, eine Rede, ein Gedicht, ein Schauspiel, um Stoff zum erzählenden, rednerischen, poetischen oder dialogischen Tone zu haben.

Die Uebung nimmt ihren Anfang. Der Vorlesende begibt sich auf den ersten, zweyten, dritten, vierten u. s. w. Standpunkt, das heißt, 10, 20, 30, 40 und mehr Schritte von der Gesellschaft abwärts. Es kommt darauf an, ob seine Sprachorgane weniger oder mehr geübt sind, und ob das Wetter still oder der Wind im Baumlaube unruhig ist, hiernach richtet sich die Entfernung des Lesenden, welche durch die Zuhörer bestimmt wird.

Alles ist Ohr und horcht, um Fehler in der Aussprache, im Accent zu entdecken. Der Vorleser hält am Ende jedes Perioden inne, um von seinen Zuhörern die Censur zu erwarten. Alles ruft: undeutlich! unvernehmlich! wenn seine Stimme nicht völlig bis zu den Zuhörern vordringt; er sieht sich genöthigt, sie entweder mehr zu erheben, oder seinen Standpunkt zu vernähern. Findet man im Gegentheile seinen Vortrag richtig, lebhaft, oder seine Aussprache gut, so klatscht man Beyfall; und ist seine Stimme überflüssig durchdringend, so winkt man ihm, daß er seinen Stand weiter entfernen könne.

Ist es auf irgend eine Art möglich, die Sprachorgane durch Uebung vollkommner zu machen und die Brust zu stärken, so geschieht es gewiß durch dieses Mittel. Die Resonanz der Wände eines Zimmers ist hier nicht wirksam, die Organe müssen alles selbst thun, sie müssen sich anstrengen und mit je größerer Kraft sie arbeiten, um so deutlicher wird die Ausspra-

che der einzelnen Sylben; sie sind verbunden, ihre Kraft auf Stärke und Deutlichkeit des Tons zu verwenden und dadurch wird alle Eilfertigkeit unmöglich gemacht. Die Sache hat Aehnlichkeit mit der Zeichenkunst, je kleiner und schwächer wir einen Riß entwerfen, je undeutlicher wird er werden; entwerfen wir die Linien groß und stark, so fällt alles deutlicher ins Auge.

Es kömmt mir nicht zu, hier Regeln der Aussprache, Declamation u. s. w. zu geben; ich begnüge mich, die Erzieher auf die angeführten Fehler und das vorgeschlagene Mittel aufmerksam gemacht zu haben.

Uebung der Geduld und Abhärtung.

Ist denn das Leben stets gleich dem glatten, ungetrübten Spiegel eines Gewässers, zu dem kein Lüftchen gelangt? — oder erhebt sich, nach der großen heilsamen Schulordnung, oft der Sturm, schäumen und brausen die Wellen, zur Uebung der Kraft, des Muthes, der Geduld, der Stärkung? — Es kann und wird ewig nicht anders seyn. Man weiß das sehr gut, ja dieses Bild ist gemein; und dennoch vergeßt ihr hiernach eure Maßregeln zu nehmen, wann ihr erzieht. Ist eure Erziehung im Allgemeinen, und besonders in den gebildetern Ständen, nicht mehr berechnet für ein Leben voll Ruhe, Gemächlichkeit, Sicherheit, voll ewigen Frühlings? Es ist wahr, die Jugend ist die Zeit des Paradieses, und nichts kann barbarischer seyn, als sie durch orbilische Strenge zu verbittern; aber wir dürfen es nicht vergessen, daß die unschuldigen Bewohner einst aus diesem Paradiese heraus müssen, und wir sollten den Irrthum besiegen, nach welchem wir alles, was unsere verwöhnten, zu zärtlichen Gefühle zu herb anspricht, auch für hart und grausam an sich selbst halten. Nur Gewöhnung! denn der Gewohnheit ist das Harte weich, das Rauhe angenehm, das Bittere süß u. s. w.

Es ist daher durchaus nicht orbilische Strenge, wenn man in die Erziehung, besonders der männlichen Jugend, einen männlichen Ton legt, ihren Kör-

per vor Weichlichkeit hütet, ihn vielmehr abhärtet, sie gegen Gefahren abrichtet, und ihr die Züge des männlichen Charakters, Geduld, Standhaftigkeit, Furchtlosigkeit und Muth eigen zu machen strebt. Ein Knabe oder Jüngling von verhältnißmäßig vielen Fertigkeiten, Kenntnissen und hervorstechenden Talenten verdient Beyfall, er wird vielleicht ein tüchtiger Mann; aber unsere ganze Liebe verdient der strebsamere Knabe und Jüngling, der die widrigen Eindrücke der Witterung, des Mangels, des Hungers, kurz des Schmerzes aller Art, wenn auch nicht immer mit heiterem, doch mit geduldigem, standhaftem Benehmen erträgt, Beschwerden heiter übernimmt, bey langen Arbeiten ausdauert, nie weibisch klagt, mit einem Worte in dessen Sinnesart der Gedanke hervorstechend ist, daß der männliche Mensch immer ein Stoiker im besten Verstande seyn müsse, um Mann zu seyn. Ein Knabe von dieser Sinnesart wird, auch bey weniger Talenten, auf jeden Fall ein Mann.

Ich übersprang die Linie der physischen Bildung? — Man bedenke doch, daß hier zwischen der physischen und intellektuellen keine Gränzscheidung Statt findet. Macht denn nicht der Kitzel des Gaumens, die träge Ruh des Körpers, die Vermeidung der unangenehmen Witterung, die große mütterliche Theilnahme an der kleinen Wunde am Finger, das Lager auf weichen Federn, die sorgsame Verhüllung des Körpers ꝛc. euern Zögling zum weichlichen Sybariten? — Es sind an sich nur kleine unbedeutende Sachen, die den Keim der Mannheit ersticken. Daran durft ich wenigstens erinnern.

Armons toujours l'homme contre les accidens imprevus! — In diesem Rousseau'schen Ausspruche liegt sehr viel. Alle obigen Uebungen streben mehr oder weniger dahin, den Körper des jungen Menschen im Allgemeinen so zu bilden, daß er eine bisher ungewöhnliche Fertigkeit erhält, Gefahren und Zufällen aller Art leichter zu entgehen; viele sind schon gegen bestimmte Zufälle in Gefahren berechnet. Ich muß es den Aeltern überlassen, in wiefern sie ihren Kindern den Geist einhauchen wollen, durch welchen diese an-

getrieben werden, ein schmackhaftes Gericht mit einem Stück trocknen Brotes, das weiche Federbett mit dem Lager auf Stroh, zuweilen gar auf einer harten Bank, den willkommnen Schlaf mit mehrstündigem Wachen u. s. w. zu vertauschen.

Ein und zwanzigster Abschnitt.

Uebung der Sinne.

Nicht das Auge gabet ihr euch; allein wenn ihr oft blickt,
Könnt, den Schlummer scheuchend, daß heller es sieht,
ihr ihm geben.
(Klopstock.)

Die Sinnlichkeit des Menschen, das ist seine Empfänglichkeit, (Receptivität) durch sinnliche Eindrücke Vorstellungen zu bekommen, ist ein großes, fruchtbares, aber bisher nur durch den Zufall vielleicht nur sehr mittelmäßig angebautes Feld. Groß und fruchtbar nenn ichs, weil bey weitem der größte Theil unserer Erkenntniß von ihm geerndtet wird; dem Zufalle überlassen, weil wir uns gewöhnlich gar keine Mühe geben, es methodisch anzubauen, sondern weil wir seine Kultur den zufälligen Umständen geradezu überlassen; verhältnißmäßig nicht einmal so viel Mühe, als wir darauf verwenden, den Spürhund abzurichten; ja ich kann wohl noch mehr sagen, weil man die Sinnenanlagen des Menschen durchaus nicht nur nicht gehörig zu entwickeln sucht, sondern sie bald mehr, bald weniger, oft in ansehnlichem Grade erstickt. Um diese letzte Behauptung nicht zu hart zu

finden, vergleiche man, ich will nicht einmal sagen die Sinnenschärfe des Naturmenschen, sondern nur die größere Sinnenvollkommenheit solcher Personen, die durch Umstände sinnlich geübter gemacht wurden, ich meyne die der einzelnen Handwerker, mit der Stumpfheit vieler Personen gewisser Stände, von denen man fast sagen kann: sie haben Augen und sehen nicht, Nasen und riechen nicht, und deren Urtheile, wenn sie auf Sensationen beruhen, sehr häufig so kindisch sind, als das Urtheil des Säuglings, wenn er den Mond mit seiner kleinen Hand erhaschen zu können glaubt.

Die besten Erzieher haben Sinnenübungen empfohlen, aber es geschah immer nur im Allgemeinen, ohne daß sie sich auf nähere Auseinandersetzung der Sache einließen. Rousseau, von dem man viel Lichtvolles hätte erwarten können, empfiehlt sie uns, und sagt ohne weitere Entwicklung, um ihre Nothwendigkeit und Wichtigkeit auszudrücken: „um denken zu lernen, müssen wir unsre Organe, welche die Werkzeuge unsers Verständnisses sind, üben.“ *) Dann geht er sogleich zu einigen wenigen Beyspielen über. — Aeußerst kurz ist der Verfasser der Abhandlung: Von der Bildung des Körpers im achten Theile des Revisionswerkes; er beklagt sich, daß in allen unsern Schriften höchstens nur allgemeine Lehrsätze über diese Materie vorkommen und wiederholt das, was Rousseau vorschlägt.

Da die Materie wegen des Mangels an Beobachtungen an sich schwierig ist, so darf ich mich bey dieser und jener meiner Meinungen der Nachsicht meiner Leser erfreuen, zumal da ich mich bey Bildung derselben keiner fremden Leitung überließ. Für die Wahrheit ist es gemeiniglich auch besser, seine eigenen zu sagen, als gedruckte noch einmal drucken zu lassen. Uebrigens sehe man dieß bloß als einen Versuch an.

---

*) Dieser wahre Satz ist, genau genommen, so nicht einmal ganz richtig ausgedruckt.

* * *

Es kommen hier folgende drey Fragen in Betrachtung:

1. Ob künstliche Sinnenübung möglich sey? oder mit andern Worten: ob die Sinne weiter als bis zu den gewöhnlichen Graden geübt werden können?
2. Ob sie nützlich sey?
3. Auf welche Art die Sinne geübt werden können?

Diese ganze Abhandlung zerfällt folglich in drey Theile.

I. Ueber die Möglichkeit der Sinnenübungen.

Um vielen meiner Leser verständlich zu seyn, muß ich Folgendes voranschicken, da man im gemeinen Leben die hierher gehörigen Hauptbegriffe, bald verwechselt, bald gar nicht versteht.

Die Wirkung der Gegenstände ausser uns auf unsern Körper heißt Eindruck. Er geschieht jedesmal auf gewisse Organe oder Werkzeuge der Sinne. Diese sind bey den niedern Sinnen die Empfindungsnerven, bey den höhern aber das Auge und Ohr, Werkzeuge, die den Eindruck erst vorläufig modificiren, um ihn für die Nerven zugänglich zu machen. Durch die Nerven pflanzt sich der Eindruck, vermöge einer höchst wirksamen Substanz (Nervensaft, Nervengeist, Lebensgeist) bis zu den Fibern des Gehirns fort und theilt sich hier auf eine unerklärbare Art der Seele mit. Erst jezt empfindet sie ihn und die Kraft, vermöge welcher sie dieß kann, heißt Empfindungsvermögen. Dieses Vermögen ist der einzige allgemeine Sinn der menschlichen Seele, oder die Kraft Eindrücke von aussen her zu vernehmen. Nos ne nunc quidem oculis cernimus ea, quae videmus: neque est ullus sensus in corpore, sagt schon Cicero. Wir werden täglich von tausend Gegenständen afficirt, die Eindrücke davon wirken auf unser inneres Empfindungsvermögen, aber wir nehmen davon, um plan zu sprechen, keine Notiz; es bleiben dunkle Sensationen. Was ist nun noch nöthig,

um sinnliche Empfindungen zu deutlichen sinnlichen Vorstellungen zu erheben? Ohne Zweifel eine Fertigkeit der Aufmerksamkeit, eine selbstthätige Kraft des Vorstellungsvermögens, welche die Sensation zur Wahrnehmung (Perception) erhebt und den sinnlichen Eindruck gleichsam abschätzt, berechnet, versteht.

Wenn von Sinnenübung die Rede ist, so fragt sichs nun, was soll denn eigentlich geübt werden? die Organe? nähmlich das Auge, Ohr u. s. w.? die Nerven? das kann wohl niemand im Ernste behaupten und doch sagt man gewöhnlich: das Auge, das Ohr wird durch diese oder jene Beschäftigung geübt. Von Instrumenten der Art kann man ja aber wohl nicht sagen, daß sie der Uebung unterworfen sind, vermittelst derselben übt sich ja immer nur die Person, welche sie gebraucht. Uebungen der Organe sind mir daher nicht recht denkbar; sie sind Instrumente, die auf festen physischen und mathematischen Gesetzen beruhen, wohl verderbt und allenfalls wieder hergestellt, aber nie über die Vollkommenheit hinaus verbessert werden können, die sich auf ihre natürliche Construction gründet.

Ich glaube der Wilde hat keine bessern Augen, Ohren u. s. w. als die unsrigen sind, wenn wir sie nicht durch Lebensart und Sitten verderbt haben. Es folgt daraus, daß gesunde Sinnenorgane wenig oder gar nicht der Uebung unterworfen werden können, so wenig als die Axt des Zimmermanns dadurch verbessert wird, wenn er sie durch Arbeit übt; ihre größte und unveränderlich bleibende Vollkommenheit ist die gehörige Stahlhärte, und die unserer Sinne vollkommne Gesundheit. Wenn blinde Personen durchs Gefühl sogar Farben unterscheiden lernten, so bestätigt dieß dasjenige, was ich behaupte, oder man müßte annehmen, daß ihr Nervensystem seit dem Anfange der Blindheit eine Revolution erlitten hätte. Das Letzte wird niemand glauben. — Wir denken uns zwey Personen, deren Augen gleich gesund sind. Wir geben jeder einen Stab von bestimmter Länge, z. E. von 1 Fuß Wir verkürzen sie um einige Linien, ohne daß sie es gewahr werden, und wir geben sie wieder zurück.

Die eine bemerkt die Verkürzung genau, die anndere läßt sie sich nicht träumen. Liegt die Schuld an den Augen, oder an der größern Zartheit des innern Empfindungsvermögens, an der Fertigkeit der Aufmerksamkeit und selbstthätigen Kraft des Vorstellungsvermögens?

Hieraus lassen sich manche Erscheinungen erklären. Wenn viele Thiere weit scharfsinniger sind als der Mensch, so ist darum ihr Organ vielleicht, wenigstens nicht immer, vollkommner als das unsrige; aber ihr Empfindungsvermögen ist geübter, ihre Aufmerksamkeit lebendiger, weil sie sich, so wie der wilde Mensch, mehr mit Sensationen beschäftigen, als wir. Und wenn der speculative Gelehrte meistens einen hohen Grad von Stumpfsinn verräth: so liegt die Schuld nicht an seinen Sinnenorganen, wenn sie an sich gesund sind, sondern am Mangel der Ausbildung seines Empfindungsvermögens und seiner innern Selbstthätigkeit, die natürlicher Weise sehr schwach bleiben mußten, weil er sich fast bloß mit reinen Verstandesbegriffen beschäftigte und darüber die Sammlung empirischer Anschauungen und deren Ausbildung vernachläßigte.

Mir liegt daher in der vermeinten Uebung der Organe nichts; alles in der Verfeinerung des Empfindungsvermögens, und an der habituell gewordenen Richtung der Aufmerksamkeit und innern Selbstthätigkeit der Seele auf sinnliche Eindrücke. Nur diese sind es, die der Uebung unterworfen werden können und sollen. Nun ergibt sich die Frage: sind Uebungen der Sinne möglich von selbst; denn wer zweifelt daran, daß die Aufmerksamkeit und die innere Selbstthätigkeit erhöhet werden könne? — Ich habe nur noch einiges hinzuzufügen, wodurch die Möglichkeit der Verfeinerung des Emfindungsvermögens anschaulicher werden kann.

Der Zustand eines Schlafenden und sein Uebergang zum Erwachen ist sehr merkwürdig. Wir versuchen mancherley Mittel, ihn zu wecken. Wir treten vor sein zuvöllig geöffnetes Auge, wir winken, wir lächeln. Wir halten ihm unter die Nase eine Rose, wir sprechen sanft mit ihm, wir streicheln ihn leise, und er schläft

fort. Laßt uns heftiger verfahren. Wir drohen, wir erregen einen heftigern Geruch, wir gießen einen Tropfen Wein auf seine Zunge, wir machen ein starkes Geräusch. Alle diese Eindrücke werden von den Organen aufgenommen, aber seine Seele empfindet sie nicht; er schläft fort. Ohne Zweifel erreichen wir unsre Absicht, wenn wir ihn heftig rütteln. Nun erhält seine Seele ein dunkles Gefühl von den Eindrücken; er erwacht. — Aehnlich ist unser großes Erwachen zum Leben. Die Organe des jungen Weltbürgers sind gesund, sie nehmen in einem Zeitpunkte die Eindrücke auf, aber die Seele liegt noch im tiefen Schlummer, der ihr aus dem Stande des Nichtseyns noch anklebt. Weder Licht noch Finsterniß, weder Geräusch noch übler Geruch afficirt sie. Aber ein heftiger Eindruck durchs Gefühl ist es ohne Zweifel, der sie endlich weckt. Von diesem Augenblicke an wird das Gefühl sein einziger Sinn, d. i. die Empfänglichkeit seiner Seele für Sensationen, wird bloß noch den heftigen Eindrücken des Gefühls offen stehen. Aber sie wird wacher von Stunde zu Stunde, und eben so wie der Erwachende aus dem tiefen Schlaf zum dumpfen Erwachen übergeht, wie er da allmählig zur Preception der sanftern Eindrücke gelangt, eben so schreitet das Kind im Erwachen zum Leben zur Wahrnehmung der sanftern Sinneneindrücke fort, die heftigern bahnen gleichsam den sanftern den Weg.

Da aber die Abstufung sinnlicher Eindrücke, von den heftigsten bis zu den gelindesten, die wir uns denken können, bis ins Unabsehbare fortläuft, so ist die Verfeinerung unseres Empfindungsvermögens, von jenem ersten, erweckenden Stoße an ins Unabsehbare hinaus möglich, und unser ganzes Leben kann, von dieser Seite betrachtet, als ein unabläßiges Erwachen angesehn werden; denn wenn immer noch Millionen sanfterer, noch nie empfundener Eindrücke übrig sind, welche die Seele nach und nach empfinden lernt: so windet sie sich eben dadurch immer mehr von einem Schlummer los, der sie ehemahls mit Empfindungslosigkeit fesselte; so wird sie für neue, immer schwächere und schwächere Eindrücke stets fähiger, das

ist: wacher. Wir sind, wenn man uns die Augen verbindet, nicht im Stande, die Farben zu unterscheiden, unsre Seele schlummert noch für diese äußerst sanften Eindrücke; wenn es aber Blinde gab, die es konnten, sollten wir uns wohl sehr uneigentlich ausdrücken, wenn wir von ihnen sagen, daß sie mehr erwacht sind, als wir?

So weit mein Raisonnement über die Möglichkeit der Sinnenübungen. Ob es mit meiner Ueberzeugung gleich vollkommen übereinstimmt, so könnte man doch noch dagegen einwenden: die Ausbildung des Empfindungsvermögens hat ihre Grenzen, so wie bey jeder endlichen Kraft, und die gewöhnliche Ausbildung unserer Sinne ist daher wahrscheinlich, auf diesem Planeten wenigstens, für uns die höchste Staffel.

Dagegen spricht aber die Erfahrung so klar und deutlich, daß sich gar nichts weiter einwenden läßt, und es liegt ganz am Tage, daß die Mittelmäßigkeit unserer Sinnenschärfe, daß ihre Alltäglichkeit, wenn ich mich so ausdrücken darf, bloß von der mangelhaften Anwendung und alltäglichen Uebung derselben herrührt, die wir den Sinnen angedeihen lassen.

Den Beweis für diese Behauptung führen solche Personen, die den Verlust eines Sinnes durch die Kultur eines andern, fast völlig ersetzten. Beyspiele der Art sind allgemein bekannt, ich will sie daher ganz übergehen.

Um mich selbst von der Möglichkeit der Sinnenübung zu überzeugen, übte ich mehrmahls einige Zöglinge, und fand unleugbare Beweise. W** aus Langensalza und v. H* aus Kopenhagen übte ich drey Sonntage, jedesmahl ein bis zwey Stunden. Man kann von diesen nur so kurze Zeit fortgesetzten Uebungen keine Wunderdinge erwarten; indeß wird das darüber geführte Protokoll schon hinreichen, zu beweisen, daß es gerade nicht nöthig sey, einen Sinn nicht zu besitzen, um einen andern zu exaltiren. Es waren übrigens vorsätzlich fast nichts als Uebungen des Gefühls. Hier ist das, was darüber niedergeschrieben wurde.

Am 27sten Januar. W* und H* wurden geübt. Ihre Augen wurden fest verbunden. Sie lernten heu-

te 1) Goldmünzen von Silbermünzen mit der größten Fertigkeit unterscheiden, ferner preußisches Geld vom braunschweigischen; französische neue doppelte Louisd'or von preußischen und sächsischen; sie lernten unter mehreren doppelten Louisd'or die sächsischen, preußischen und französischen heraussuchen. Dieß alles geschah mit Fertigkeit. — 2) Sie lernten vermöge der Schwere die Zahl der Goldstücken bis zu 12 bis 14 Louisd'or genau angeben, wenn man sie ihnen, in einen Haufen gebracht, auf die ausgestreckten Finger legte. — 3) Sie erkannten die Kopf- und Wappenseiten aller Münzen sehr fertig. — 4) Sie suchten unter mehrern Sechspfennigstücken preußische Sechser heraus. — Durch das Gehör erkannten sie allerley vorsetzlich gemachtes Geräusch. — 6) Sie schrieben ohne Licht ziemlich schnell, doch etwas undeutlich. —

Am 3ten Februar. 1) Sie unterschieden neuere französische Thaler von ältern durchs Gefühl. — 2) Sie gaben bis zu 13 die Zahl der Laubthaler an, die man ihnen in Gestalt einer Rolle, auf die Hand legte. Besonders war v. H. fast nicht mehr irre zu leiten, ich mochte es machen wie ich wollte. Z. E. Ich legte 2 auf, dann noch 3 oder 6, oder 2, 5, 7. Immer sagte er die richtige Zahl derer, die er in der Hand hatte. Ich nahm dann 3, 5, 2, 1, 6 u. s. w. mitunter auch wieder davon weg und er gab mir den Rest immer genau an. — 3) v. H. fand die Jahrzahl auf einem Laubthaler, aber ohne sie nennen zu können. — 4) Er fand die Zahl 24 auf einen hessischen Groschen durch die Finger. Er sollte die Wappenseite zeigen, und thats sogleich. — Obs ein Kopf sey? — Nein! war die Antwort. — Was es sey? — Kein Pferd! Was denn sonst? Eine Kuh, antwortete er. Es war der hessische Löwe. Ich setze hinzu, er wußte nicht, daß ich einen solchen Groschen hatte, ja er hatte wohl noch nie einen solchen gesehn. — 5) Ich nahm ein Buch, ließ jeden die Dicke eines Blattes fühlen; dann die Dicke von 5 und von 10 Blätter zusammen, das ist, ich gab ihnen den Maßstab. Hierauf gab ich ihnen 10, 45, 20, 36, 100, 16, 50 u. s. w. Blätter zum Anfassen zwischen die Finger. Sie lernten es so weit,

daß sie bald die Blätterzahl meistens ganz richtig, oder nur mit ganz geringen Fehlern von 2 bis 5 Blättern angaben. — Ich gab hierauf einem das Buch. Er mußte selbst beliebig aufschlagen und das Pagina angeben. Es geschah, obgleich im Kopfe immer mit 2 multiplicirt werden mußte, oft richtig, meistentheils nur mit kleinen Fehlern von 1 bis 4 Blättern.

Am 10ten Februar. — Wir konnten heute wegen Gesellschaft wenig üben, doch ist etwas geschehen. 1) Sie unterschieden sehr fertig verschiedene Goldmünzen, nämlich preußische, sächsische, braunschweigische und französische Louisd'or. 2) Die Uebung 2 vom 3ten Febr. mit den Laubthalern wiederholt v. H. zu verschiedenen Zeiten fast durchaus richtig bis zu 16 Stück. Oft wenn ich es nicht mehr wußte, wie viel Stück er auf den Fingern hatte, konnte er es sehr genau angeben, und zwar mit vieler Gewißheit. Ich sah daraus, daß er die Eindrücke vom vorigen Sonntage noch nicht verloren hätte. — 3) Wurde die Uebung 5 und 6 vom 3ten Febr. vorgenommen, doch erst mit neuer Angabe des Maßstabes. Er gab mir das Pagina so richtig an, daß ich selbst darüber erstaunte und einer seiner Gespielen, welcher dazu kam, meynte, ein unvorbereiteter Zuschauer könne dabey leicht Betrug vermuthen. Ich selbst war Anfangs in Zweifel und glaubte, er könne durchs Tuch sehn, ich band ihm daher noch ein anderes Tuch über, ohne daß dieß in der Sache etwas änderte. Er gab die Seitenzahlen 70, 84, 60, 88, 38, 68, 104, 116, 56, 84, 76, 84, 86 zu verschiedenen Zeiten ganz genau und ziemlich promt an. Bey den übrigen Angaben wich er gewöhnlich nur wenig ab, nämlich 9 Mahl verfehlte er nur ein Blatt, 9 Mahl zwey Blätter, 5 Mahl 4 bis 5 Blätter und nur 2 Mahl 9 bis 10 Blätter.

Wenn man bedenkt, daß diese Angaben nur von anfänglichen und gar nicht lange fortgesetzten Uebungen hergenommen sind: so wird man wohl nicht mehr zweifeln können, daß Sinnenübungen möglich sind. „Welche Tiefen von Kunstgefühl, sagt Herder, liegen in einem jeden Menschensinne verborgen, die hier und da, meistens nur Noth, Mangel, Krankheit, das

Fehlen eines andern Sinnes, Mißgeburt oder Zufall entdecket, und die uns ahnen lassen, was für andere, für diese Welt unaufgeschlossene, Sinne in uns liegen mögen. Wenn einige Blinde das Gefühl, das Gehör, die zählende Vernunft, das Gedächtniß bis zu einem Grade erheben konnten, der Menschen von gewöhnlichen Sinnen fabelhaft dünkt: so mögen unentdeckte Welten der Mannichfaltigkeit und Feinheit auch in manchen Sinnen ruhen, die wir in unserer vielorganisirten Maschine nur nicht entwickeln." *)

II. Sind Sinnenübungen nützlich? —

Angeborne Ideen gibts nicht; der Mensch kommt baar in dieß Leben, und in sein geistiges Wesen sind höchstens nur die Gesetze niedergeschrieben, nach welchen es sich allmählich bewegen, das ist, denken soll. Er ruht Anfangs im stillen Schoße des Nichtseyns, er entsteht, ohne es zu wissen, er ist da, ohne sich selbst zu ahnen; er erwacht endlich — aber wodurch? Jene Gesetze würden ihn eben so wenig wecken als irgend eine Maschine durch die mechanischen Regeln ihrer Zusammensetzung in Bewegung gesetzt werden kann; es bedarf dazu eines Anstoßes von außen her; bey ihm eines Eindrucks durch irgend einen Sinn. Er empfindet zum erstenmahle diese Erschütterung und betritt so die erste Stufe des Lebens, indem sein Geist eine Vorstellung daraus zu bilden anhebt. So sind es denn die Sinne, welche ihn aus dem Schlummer des Nichtseyns wecken, und ihm den Stoff zu Begriffen zu allererst zuführen. Von diesem Augenblicke an beginnt er die allmählige Schöpfung seiner gesammten Erkenntniß aus zwey Grundquellen, nämlich aus seiner Empfänglichkeit für Eindrücke und aus dem Vermögen, vermittelst derselben die Gegenstände zu erkennen; das ist, er sammelt sich sinnliche Anschauungen vermittelst der Sinne, er denkt diese Anschauungen, das ist, er bildet sie zu Begriffen durch seinen Verstand. Ohne sinnliche Anschauungen würde er

*) Ideen zur Geschichte der Menschheit. Theil 1. S. 218.

folglich nie denken lernen, und ohne Sinne würde er nie Anschauungen haben. Folglich sind die Sinne Elementarlehrer des Denkens. Kann es denn nun gleichviel seyn, in welcher Vollkommenheit sie uns die sinnlichen Anschauungen darreichen? eigentlicher: kann es uns gleichviel seyn, mit welchem Grade von Genauigkeit und mit welcher Wachsamkeit unser Empfindungsvermögen die Eindrücke von außen aufnimmt und darstellt, oder mit welcher Schläfrigkeit es sie auffaßt oder gar — — — verschlummert? — —

In diesem Wenigen liegt im Grunde Alles, was sich über die Nützlichkeit der Sinnenübung sagen läßt.

Wollen wir daher scharfdenkende Menschen bilden, so müssen wir sie erst zu scharfsinnigen machen, das heißt, so müssen wir vorzüglich in der Jugend ihr Empfindungsvermögen üben; bleibt ihre innere Selbstthätigkeit im Auffassen und Festhalten der Eindrücke durch irgend einen Umstand im hohen Grade schwach: so erhalten wir eine Gattung von menschlichen Maschinen, die man hin und wieder, Tölpel nennt; Wesen, die nur dunkle Empfindungen erhalten, sehr schwer zu Vorstellungen gelangen, und Lebenslang im Seelenschlummer hinstarren. Tölpel sind freylich selten, aber Menschen, welche die Körperwelt mit einer Stumpfheit empfinden, die dem Beobachter oft sehr deutlich ins Auge fällt, und die in allen Urtheilen, welche auf sinnlichen Anschauungen beruhen, eine sehr merkliche Verstandesschwäche verrathen; Männer, die sich daher in Angelegenheiten des gemeinen Lebens, wo unsere ganze Handlungs- und Benehmungsart aus Sinnenbeobachtungen und darauf gegründeten Urtheilen, herfließt, oft so äußerst links benehmen, daß man ihnen oft deßhalb den gemeinen Menschenverstand abspricht, sind sehr häufig. — Woraus will man denn dieß anders erklären, als aus einer Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens, als aus einer schläfrigen Darstellung der sinnlichen Eindrücke, als aus einer habituellen Unachtsamkeit auf dieselben; da wahrscheinlich im höhern Erkenntnißvermögen des Menschen keine natürlichen Fehler je Statt finden, und aller Selbstbe-

trug im Schließen und Urtheilen bloß in seinem niedern Erkenntnißvermögen gegründet ist? —

Die erste Verarbeitung der sinnlichen Anschauungen verrichtet die Seele durch ihren Verstand, indem sie dieselben erkennt, d. i. zu Begriffen umschafft. Je genauer und deutlicher die Anschauung war, um so deutlicher wird der Begriff werden, welchen die Seele daraus bildet; jene sind gleichsam Originale, diese Copien; wenn die Züge und Umrisse der ersten mit Schärfe und Genauigkeit aufgetragen sind, so wird es auch möglich, die Copien scharf und genau darnach zu entwerfen; sind aber jene undeutlich und verwischt aufgetragen, wie sollen diese besser werden?

A* spricht mit B* über eine Angelegenheit, deren glücklicher Ausgang ganz von ihrem Betragen gegen eine dritte Person C* abhängt. A* macht Vorbereitungen, um dem B* zu sagen, was er zu thun hat; aber in dem Augenblicke hören sie beyde die Ankunft eines Fremden, seinen Gang zur Treppe herauf und auf dem Vorsaale. B* bleibt gleichgültig. A* erkennt diesen Fremden sogleich am Gange; B* hingegen unterscheidet seinen Gang nicht, er ahnet es gar nicht, daß es C* sey. Kaum hat A* noch so viel Zeit, ihm mit zwey Worten die Hauptsache anzudeuten, und in dem Augenblick tritt C* herein. Die Sache nimmt nun noch eine glückliche Wendung. Würde sie diese genommen haben, wenn des A* Sensation vom Gange des Fremden nicht genauer gewesen wäre als die des B*? — Bey ihm entstand nur eine dunkle Vorstellung von der Person, bey A* eine deutliche; und warum? weil sein Empfindungsvermögen in diesem Falle geübter war, als das des B*.

Man sieht aus dieser kurzen Entwicklung, daß die Beschaffenheit der Vorstellungen ganz von der Schärfe unsers Empfindungsvermögens abhange und beyläufig, daß dunkle Vorstellungen gegen deutliche, fast gar keinen Werth haben.

Der größte Schatz des menschlichen Geistes besteht also in der Sammlung deutlicher Begriffe; diese liegen den

edel-

edelsten Geisteskräften zum Grunde. Wird die Erlangung deutlicher Begriffe erleichtert durch Stärke und Geübtheit unsers Empfindungsvermögens: so ist Uebung desselben als wahre Veredlung des Menschen von großer Wichtigkeit.

Dieß ist zugleich der Grund, warum seit Stuve und Lieberkühn die Pädagogik auf anschaulichen Unterricht dringt; er ist weit fähiger, deutliche Begriffe zu bewirken, als der durch symbolische Zeichen.

Menschen, die man von Kindheit an sinnlich übte, zeichnen sich vor andern, denen man Begriffe ohne Anschauungen beyzubringen suchte, die man schon frühzeitig auf die Abstraktionsfolter brachte, ganz ungemein aus; sie sind stets reger und wacher, ihr Geist entzieht sich der großen Schläfrigkeit, die nothwendig in Köpfen herrschen muß, in welchen nur dunkle Begriffe wie dumpfige Irrlichter auf sumpfigem Boden hervorhüpfen; er ist stets aufgelegt, sinnliche Eindrücke zu denken, weil ihm dieß zur angenehmen Fertigkeit geworden ist. So sammelt er sich einen Schatz von Begriffen, so gründet er auf den Scharfsinn seiner Sinne den Scharfsinn des Geistes.

III. Auf welche Art die Sinne zu üben sind.

Der erste Grund sinnlicher Anschauung ist Bewegung, veranlaßt durch körperliche Gegenstände in unsern Nerven. Sie heißt Eindruck. Auf welche Art dieser durch die Nerven bis zum Gehirne und zur Seele fortgepflanzt werde, das kann uns hier gleichviel seyn. — Der Eindruck wird empfunden, oder nicht empfunden; und im ersten Falle wahr oder falsch, vollständig oder unvollständig. Soll hier die Methode der Sinnenübungen angegeben werden, so muß man, um nicht oberflächlich zu bleiben, zeigen: — A. Wie Sinnenirrthum entsteht, und wie er zu vermeiden; wie vollständige Anschauung erzeugt, und unvollständige verhindert wird; — B. Auf welche Art und durch welche Mittel die innere Em-

pfindungskraft erhöhet und dadurch das Nichtempfinden sinnlicher Eindrücke im merklich hohen Grade vermindert werden könne.

A. Wie entsteht Irrthum durch die Sinne, und unvollständige Anschauung?

a. Aus dem Erkennen durch bloß mittelbare Anschauung — Der Eindruck wird durch äußere Gegenstände verursacht. Nur dann, wenn äußere Gegenstände die Nerven unsers Gefühls, Geschmacks, Geruchs berühren, wenn Lichtstrahlen sich in unsern Augen brechen und Luftschwingungen unsre Gehörorgane erschüttern, wenn unser Empfindungsvermögen die daherigen Eindrücke aufnimmt, und unser Verstand sie anschaut, nur dann haben wir unmittelbare, sinnliche, (empirische) Anschauungen durch diesen oder jenen Sinn. Wenn wir aber unmittelbare, schon durch irgend einen Sinn gehabte Anschauungen vermittelst eines Schlusses zur Wahrnehmung durch einen andern Sinn anwenden: so ist die Anschauung nicht mehr bloß sinnlich, sondern sie nähert sich merklich der reinen Anschauung; wir wollen sie mittelbare nennen. Zum Beyspiel, wir heben das Gewicht eines Centners in Bley, so erhalten wir unmittelbare Anschauung von der Schwere eines Centners durchs Gefühl; wenn wir aber in der Folge einen Bleyklumpen von gleicher Größe sehn, und wir sagen, er wiege einen Centner: so haben wir von dieser Schwere keine unmittelbare Anschauung, sondern nur eine mittelbare, die auf einen Schluß gebaut ist. Hier wird die Frage wichtig: in welchen Fällen können uns unsre Sinne zu unmittelbaren und in welchen nur zu mittelbaren Anschauungen verhelfen? — Aus der Natur der Sinne allein läßt sich dieß nicht entwickeln, sondern nur daraus, wenn wir die Natur der auf die Sinne wirkenden Gegenstände mit zu Rathe ziehn und sie mit den Sinnen vergleichen. — Form, Größe, Schwere, Farbe, Qualität oder Materie und Bewegung im weitesten Sinne genommen, also auch alle Handlungen eingeschlossen, dieß sind die allgemeinern Seiten, wodurch die Körper auf

unsre Organe wirken, oder mit andern Worten die Data, woran unsre Sinne die körperlichen Gegenstände erkennen. Wenn wir sie mit der Natur unsrer Sinne vergleichen: so sehen wir auf den ersten Blick, daß nicht alle von jedem Sinne unmittelbar angeschaut werden können: sondern nur nach folgender Zusammenstellung:

Form kann unmittelbar angeschaut werden durch	Gesicht, Gefühl.
Größe	Gesicht, Gefühl.
Schwere	Gefühl.
Farbe	Gesicht.
Qualität . .	Gefühl, Geschmack, Geruch, Gesicht.
Bewegung . . .	Gesicht, Gefühl, Gehör.

Für die mittelbare Anschauung entsteht folgende Uebersicht aus näherer Vergleichung:

Form kann mittelbar angeschaut werden durch	Gehör.
Größe	Gehör.
Schwere	Gesicht, Gehör.
Farbe	Gefühl?
Qualität	Gehör.
Bewegung	Gehör, Geruch.

Die unmittelbaren Anschauungen gründen sich auf unbestechliche Wahrheit der Sinnenorgane: *) die mittelbaren hingegen auf Schlüsse, die auf ehemalige Eindrücke und Anschauungen gebauet sind. Wird von diesen Eindrücken durch die Zeit nur etwas verwischt,

Bb 2

*) Diese nehmen nach unwandelbaren Naturgesetzen die Eindrücke von außen her auf; ich kann mich daher nicht überzeugen daß sie trügen sollten. Wenn der Gelbsüchtige alles gelb sieht, und der Stab im Wasser gebrochen erscheint: so bleibt das Organ der Wahrheit vollkommen getreu, so wie der Spiegel bey der Darstellung seiner Objekte; aber wir machen uns eine falsche Vorstellung, indem wir die Wirkung des Mediums nicht mit hinein denken. Der Ausdruck: die Sinne trügen, ist also so unbequem als der: die Sonne geht unter. Man sollte sagen: wir trügen uns in den Sinnen, wenn man darunter die Organe versteht.

so wird das Urtheil falsch, mithin auch die, daraus erwachsene Anschauung. Verwischt sich z. B. von dem ehemaligen Eindrucke der Größe des Centners im Bley nur etwas, so werde ich in der Folge auch die kleinere oder größere Bleymasse für centnerschwer halten; oder wenn uns Jemand eine ausgehöhlte Bleymasse von Centnergröße vorlegte: so würden wir doch urtheilen, sie wiege einen Centner. So sind denn die mittelbaren Anschauungen weit trüglicher als die unmittelbaren, und aus der obigen Zusammenstellung wird es sichtbar, daß das Gehör diesem Betruge am häufigsten unterworfen sey.

b. Aus der zu sehr ausgebreiteten Thätigkeit der Sinne und ihrer Organe.

Aus der obigen Darstellung der Empfänglichkeit der Sinne, läßt sich leicht einsehen, bey welchen Sinnen wir am meisten dem Irrthume unterworfen seyn müssen. Wenn ein Rechnender bey gleich schlechter Fertigkeit die fünf Rechnungsarten eine Stunde fortrechnet, in welcher von ihnen wird er die meisten Fehler begangen haben? Augenscheinlich in der, in welcher er die meisten Zahlen zu Papier brachte. Eben so ist es mit den Sinnen; bey denen, welche die ausgebreitetste Empfänglichkeit haben, das heißt die wir am meisten gebrauchen, werden wir uns auch am meisten irren. Wir sind die Rechnenden, die fünf Sinne die Species. Nach dem Maße ihrer Empfänglichkeit richtet sich im Ganzen ihr Gebrauch. Wollte man die ganze Masse der sinnlichen Anschauungen eines Menschenlebens nach der obigen Zusammenstellung für jeden Sinn durch Zahlen ausdrücken: so entstehen folgende Verhältnisse:

hat unmittelbare Anschauungen		mittelbare Anschauungen	zusammen
Gesicht	5	1	6
Gehör	1	5	6
Gefühl	5	—	5
Geruch	1	1	2
Geschmack	1	—	1

Schon diese Verhältnisse kündigen das Gesicht und das Gehör als die trüglichsten an, und es stimmt vollkommen mit dem überein, was uns der ununterbrochene und größtentheils unwillkührliche Gebrauch dieser Sinne sagt.

c. Aus der Schwäche des Eindrucks. — Jeder Eindruck, der unmittelbar auf die Nerven geschieht, wird wirksamer und durchdringender seyn, als derjenige, welcher nicht so körperlich auf sie wirkt. Die letzte Gattung findet beym Gehör und besonders beym Gesicht Statt. Eindrücke durchs Gefühl sind daher ihrer Natur nach immer durchdringender, als jene durchs Gesicht. *) Daher werden die letztern häufiger unrichtig verstanden werden.

d. Durch Krankheit des Organs und seiner Empfindungsnerven. — Dieß ist von selbst deutlich.

e. Durch innere Zustände der Seele, die alle den Charakter der Abwesenheit haben, z. B. Mangel an Achtsamkeit, Schlaf, tiefe Beschäftigung mit Verstandesbegriffen, Seelenkummer, heftige Affekten u. s. f. In diesen Fällen vernimmt die Seele den Eindruck nur halb und dunkel, und ihre Anschauung wird daher leicht irrig.

f. Durch zu heftige Wirkung eines andern Organs, z. B. bey starken körperlichen Schmerzen u. s. w., wobey die Eindrücke durch diesen oder jenen Sinn zu sehr in Schatten gestellt und daher nur dunkel und irrig empfunden werden.

g. Durch eine unvollständige Verwendung der Sinne. — Wir erkennen die Gegenstände durch die Betrachtung ihrer verschiedenen Seiten, oder an den oben angegebenen Datis. Für diese sind immer mehrere Sinne empfänglich. So läßt sich die Form eines Dinges durch das Gesicht, Gefühl und oft auch durch das Gehör erkennen. Es liegt daher in der

*) Dieß ist der Grund, warum der Mensch in der frühesten Kindheit eher fühlt, als sieht und hört. Wenn wir aber die Eindrücke des Gefühls am wenigsten verstehen, so liegt die Schuld ganz allein am Mangel der Uebung.

Natur der Sache, 1) daß keine vollständige Anschauung entstehen könne, wenn wir, mit Ausschließung der übrigen, nur einen Sinn anwenden, um zur Erkenntniß zu gelangen; denn die vollständige Anschauung ist das Agregat der Eindrücke, die wir durch alle diejenigen Sinne erhalten, welche für den Gegenstand empfänglich sind. 2) Durch unvollständige Anwendung der Sinne verfallen wir am ersten in Irrthum, weil da die Berichtigung des einen Sinnes durch den andern wegfällt. —

Nach den bisherigen Bemerkungen von a — bis — g lassen sich die Sinne 1) in Rücksicht auf Trüglichkeit ordnen; — 2) lassen sich hieraus die Regeln abstrahiren, die bey natürlichen Sinnenübungen zu beobachten sind. —

1) Ordnung der Sinne in Absicht auf Trüglichkeit. —

Das Gesicht wagt sich an Form, Größe, Schwere, Farbe, Qualität und Bewegung; es hat daher häufig Anlaß, uns irre zu leiten. Aber es stellen sich ihm viele tausend Gegenstände sogar gleichzeitig dar; wir werden daher auf unendlich viel Eindrücke des Gesichts gar nicht achten, viele falsch verstehen, zumahl da die meisten zu sanft wirken, um unsere Achtsamkeit auf sich zu ziehen. — Da bey keinem einzigen Sinne diese Umstände in dem Umfange zusammen kommen, so sind wir bey keinem dem Irrthume mehr unterworfen, als beym Gesicht. —

Das Gehör ist bloß für Töne geschaffen. So lange diese in einer uns wohlbekannten Artikulation vorgetragen sind, verstehen wir sie, und wir haben dann wirklich unmittelbare Anschauungen, doch nur von den Tönen, aber noch nicht von den Gegenständen, durch welche sie hervorgebracht wurden. — In diesem Falle sind wir dem Irrthume nicht sonderlich unterworfen; wenn wir aber aus den Tönen auf Form, Größe, Schwere, Qualität und Bewegungen schließen, und diese Schlüsse, wie es am häufigsten der Fall ist, auf unartikulirte Töne bauen; wenn wir aus dem Schalle die Größe des herabgefallenen Steines, aus dem Klange die Form eines Glases, aus dem To-

ne die Masse eines tönenden Körpers und aus jedem Laute oder Schalle eines sich bewegenden Körpers, Bewegung oder Handlung errathen wollen: so ist, nächst dem Gesichte, kein Sinn irreführender als das Gehör; denn nächst jenem umfaßt keiner so viel und so gleichzeitig, und was noch mehr sagen will, kein einziger verleitet uns zu so viel mittelbaren Anschauungen, als das Gehör. —

Das Gefühl hat, die Farbe (?) ausgenommen, für alle Seiten der körperlichen Gegenstände Empfänglichkeit; aber unmittelbar, also mit mehr Sicherheit. Es wird also schon deßhalb weniger dem Irrthume unterworfen seyn, als die obigen Sinne. — Ueberdem ist es ungleich mehr eingeschränkt als jene; wenn das Gesicht Millionen Gegenstände von der Nase des Sehenden bis zu den Fixsternen umfaßt: so sind nur wenige darunter, die das Gefühl treffen. — — Wegen ihrer größeren Wirksamkeit nennt man diese drey Sinne die edleren, und da sie es vorzüglich sind, welche uns mit Vorstellungen bereichern: so müssen sie vorzugsweise geübt werden, um so mehr, da wir bey ihrem Gebrauche dem Irrthume am häufigsten unterworfen sind.

Der Geruch folgt zunächst auf das Gefühl. Er erforscht die Qualität und sucht die Bewegungen zu vernehmen; wir werden folglich bey ihm leichter in Irrthum verfallen als beym Geschmacke, der bloß auf Qualität eingeschränkt und dessen Wirkungskreis weit enger ist. — Hieraus ergibt sich die Regel, daß die drey edlern Sinne am meisten geübt werden müssen.

2) Regeln für natürliche Sinnenübungen: — Wenn wir den Irrthum vermeiden; so gelangen wir ins Lichtreich der Wahrheit; um folglich durch die Sinne zur Wahrheit zu gelangen: vermeide man die obigen Wege zum Irrthume. Folglich gehören

a) Mittelbare Anschauungen nicht für den ganz jungen Weltbürger; denn der Schluß, auf welchen sie gebauet sind, beruht auf vielfältigen Beobachtungen, die er erst noch anstellen und seinem Gedächtnisse tief einprägen muß, ehe er ihn wagen darf. Um ihn aber für die Zukunft vorzubereiten, können ihm nie zu viel

unmittelbare Anschauungen zugeführt werden; dieß kann aber nur dadurch geschehen, daß man ihm die Eindrücke sinnlicher Gegenstände inprimirt, ohne dabey zu flüchtig zu seyn. Hier sey die Aussaat für seinen Geist, nicht in den geistigen Gefilden der Abstraktion; er lerne jene anschauen, um so leichter wird ihm das Denken. Väter und Mütter! es ist, glaube ich, das süßeste, seligste Geschäft, diesen unsterblichen Keim in euren Kleinen zu entwickeln, mehr werth, als alles Nürnberger Spielzeug; mehr werth, als alle Büchergelehrsamkeit, die ihr so gern recht früh in ihre Köpfe bringen möchtet. Ihr beginnt dieß Geschäft schon in der Wiege, ihr betäubt die junge Seele nicht durch ihr ewiges Geschaukel, ihr sucht sie durch sinnliche Eindrücke vom Schlummer des Nichtseyns immer mehr und mehr zu wecken. Ihr streichelt den kleinen Liebling, ihr scherzt und schwatzt mit ihm, ihr setzt ihn in Bewegung, das Wiegenlied tönt seinem ungeübten Ohr, ihr nähert ihn dem Lichte, ihr tragt ihn ins Freye, alles ist Leben um ihn, damit er leben lerne. So geht ein Jahr hin und mit ihm ist die Entwickelung des Kleinen schon weit gediehen. Ihr führt ihn jetzt zu allem, was den Sinnen vernehmbar ist; die Menschen umher, das Haus, der Hof mit seinen Thieren sind sein Spielzeug, weiter soll und muß er wenig haben, weiter will er auch nichts haben. Ihr seyd die Lehrer, ihr schwatzt mit Worten und Geberden mit dem Kleinen, ihr zeigt ihm die einzelnen Theile der Gegenstände mit Nahmen, den Zweck, den Nutzen, alles entwickelt ihr gelegentlich, wie es sich darbeut. Er versteht euch nicht? — O es ist keine Noth, er lernt es, ohne daß ihr es ahnet. Dann bildet sein Lallen sich — o es ist unaussprechlich angenehm — bald zu Wörtern, dann zu Worten, so lernt er die Sprache mit — wahren Begriffen. — Eine schönere, zweckmäßigere Geistesbildung ist für uns Menschen, schlechterdings nicht da! — Die Säuglingsübungen sind vorüber, der Kleine spricht vernehmlich und höchst naiv; denn er versteht, er denkt das, was er spricht. — Die Sinnengeschäfte haben ihren Fortgang, denn sie sind ihm zum liebsten Zeitvertreibe geworden; überall ist in der Na=

nur Leben für ihn, überall bieten sich ihm Merkwürdigkeiten zu hunderten dar: die Spinne im Gewebe beschäftigt, die Raupe am Blatt nagend, der Garten voll Insekten und Pflanzen, der Teich voll Fische und Gewürme, die Luft voll Vögel, der Boden voll Mineralien; die todte und lebendige Natur öffnet seinen Sinnen den unermeßlichen Schooß, und er beobachtet, er späht, er findet, entdeckt, sammelt. Er bringt dem Vater was er fand, und nun hebt unter sinnlicher Anschauung der Unterricht an. Wissenschaftliche Kenntnisse helfen dem kleinen Forscher nur da fort, wo seine sinnliche Anschauung aufhört. Seht da das A B C des gesunden Menschenverstandes, das weder durchs Buchstaben a b c, noch durchs Hineinpfropfen unverständlicher, anschauungsloser Begriffe in den Kopf gebracht werden kann. — Lesen! Lesen lernen! schreyt gewöhnlich Alles. Man kann nicht früh genug damit anfangen, und wenns endlich gelernt ist, so weiß das Kind nicht, was es mit dem Lesen machen soll; denn Bücher bestehn aus Begriffen, Begriffe sind ihm aber unverständlich, wenn sie nicht auf eigenthümliche Anschauungen gegründet sind. „Anschauungen ohne Begriffe, sagt Kant irgendwo, sind blind;" aber Begriffe ohne Anschauungen taub — wie Nüsse, denen der Kern fehlt; ein neblichtes Wesen, das sich nicht fassen läßt. Daher will die geistige Natur des Menschen erst Anschauungen und dann Begriffe. Dieß ist der Grund, warum die Jugend nach anschaulichem Unterricht durstet.

b) Der Sinn des Gesichts und Gehörs ist äußerst vorschnell und vielumfassend. Hieraus entsteht im menschlichen Leben eine große Menge von Irrthümern. Gewöhnlich durchschauet das Gesicht Millionen von Sachen, schnell wie der Blitz die Gegenstände erleuchtet und wir sehen viel zu viel, um etwas zu sehn. Eben daher gehen tausend Menschen durch das Leben ohne Bemerkungsgeist, denn sie sind nie gewöhnt, ihr Auge stets zu fixiren, das heißt im Grunde aber nichts anders, als sie haben sich nicht gewöhnt, die Eindrücke durchs Auge fest zu fassen und darüber zu denken. Es gibt hier kein anderes

Mittel, als frühe Uebung in sinnlichen Anschauungen; so wie ich sie eben unter a berührt habe und sogleich unter c anführen werde.

c) Schwäche des sinnlichen Eindrucks findet wiederum besonders beym Gesicht und beym Gehör Statt, die Gründe sind oben unter c angegeben. Man kann viel Personen oft mehrmals rufen und sie hören nicht, man berühre sie, und sogleich sind sie wieder gegenwärtig. Es liegt nicht am Organe, sondern am Mangel des Eindrucks. Dieser Mangel kann durch nichts ersetzt werden, als durch Aufmerksamkeit, und diese entsteht durch Gewöhnung. Es ist daher nöthig, daß die Kinder früh angeführt werden, nicht bloß die Natur umher im Großen oberflächlich zu betrachten, sondern sie auch bis in ihre kleinsten, dem Auge kaum noch sichtbaren, Gegenstände zu verfolgen. Hier bieten alle drey Reiche der Natur eine sehr angenehme Gelegenheit dar. Euer Liebling betrachte nicht bloß die gröbern Theile der Blumen, sein Auge dringe bis zu den kleinsten, er durchspähe die Wurzeln des Wasserdarms, die Säugeröhren, die Struktur der Häute, Rinden und Blätter des Holzes und mancher Saamenkörner; die Befruchtungswerkzeuge, die Fruchtboden, Staubwege mit ihren einzelnen Theilen, es zähle die Staubfäden u. s. w. und unterscheide die Struktur der Holzarten, der Steine, der Salze, die einzelnen Theile der Insekten. Ihr bewaffnet es bisweilen, um den jugendlichen Forschungsgeist noch mehr zu beleben; dann betrachtet es die Cirkulation des Blutes im Frosch, das Leben des Infusionsthierchen, die Cristallisation der Salze, die Federn des Schmetterlings u. s. w. Die Natur ist unerschöpflich! Wir verlassen das Vergrößerungsglas, wir führen den Kleinen wieder ins Freye. Hier öffnet sich wieder ein großes Feld zu sinnlichen Uebungen: welche Blume schaukelt dort 10 bis 30 Schritte von uns am Ufer des Baches, was für ein Stein liegt neben ihr, welch ein Insekt sumset dort im Grase, und was für ein Baum ists, der hier und dort 100 oder 1000 Schritte entfernt steht, was regt sich dort in einer Entfernung von tausend und mehrern Schritten, ists ein Thier, ein Mensch, wie ist

seine Kleidung, was beginnt er? Was für eine Getreideart wächst dort auf jenem entfernten Acker, welch ein Vogel setzt sich dort? u. s. w. Musik, Gesang bilde früh sein Gehör, er merke auf das Gerassel des beladenen und nicht beladenen Fuhrwerks, und auf die Zahl der Pferde; auf das Gekreisch der Thüren, auf den Gang und die Stimme der Personen, auf die Modulation und das Geschrey der Vögel u. s. w. Dergleichen Uebungen lassen sich für jeden Sinn anstellen, zur Probe habe ich aber schon genug angeführt.

d) Ueber die Gesunderhaltung der Organe ließe sich hier viel sagen, aber eben deßhalb muß ich diesen Gegenstand hier übergehen. Der Arzt reiche dem Erzieher die Hand, und dieser sey sorgsam; denn mit dem Verluste eines Organs schwindet ein großer Theil des geistigen Lebens dahin.

e und f) Abwesenheit des Geistes ist, wo nicht immer, doch meistentheils das Werk der frühern Erziehung. Ob es gleich der Natur sehr gemäß ist, daß der jugendliche Geist stets nach sinnlichen Anschauungen durstet: so ist es doch auch auf der andern Seite sehr leicht, wenn dieser Durst einmal unterdrückt ist, ihn in das Gebiet der Abstraktionen zu führen, und ihn hier im Denken oder vielmehr Phantasiren Unterhaltung zu geben, oder endlich mit der Einschläferung seiner Sinnenthätigkeit auch den Geist in eine Leere, in einen Schlummer zu versetzen, welcher der Abstraktion des Denkers gleich sieht, so lange man sie nicht in der Nähe betrachtet. In Rücksicht der hierher gehörigen, oben unter e und f angegebenen, Abwege zum Irrthume, nähmlich in Rücksicht des Seelenkummers, der Affekten und der zu heftigen Wirkung eines andern Organs, die sich nicht immer vermeiden lassen, ergibt sich die Regel, daß man die Jugend früh und bey jeder Gelegenheit aus eigener Erfahrung aufmerksam darauf machen müsse, damit sie früh anfange, mißtrauisch gegen sinnliche Empfindungen zu werden, die sich ihr unter den obigen Umständen vorstellen. —

g) Die vollständige Verwendung der Sinne ist in der sinnlichen Anschauung ein sehr wichtiger, von den Erziehern aber noch sehr vernachlässigter Gegenstand.

Was ich darunter verstehe, ist oben unter g schon angegeben. Ich kann mich daher hier kurz fassen. Die Regel heißt: das Kind gebrauche ohne Ausnahme alle Sinne, die zum Erkennen eines Gegenstandes fähig sind. Es gewöhne sich nicht vorzugsweise zu einem Sinne und lasse die andern schlummern. Wodurch will es sich denn selbst überzeugen, daß es durch den Einen Sinn die Anschauung schon richtig erhalten habe, wenn es nicht den Einen Sinn durch den andern bewährt, berichtiget oder vervollständiget? Es erforsche daher Form und Größe nicht bloß durchs Gesicht, sondern auch durchs Gefühl; Qualität nicht bloß durchs Gesicht, sondern auch durchs Gefühl, durch den Geschmack und Geruch. Wenn wir dem Kinde eine Blume zeigen, so ist es nicht genug, sie sehn zu lassen, es fühle und rieche sie auch, ja im Falle der Unschädlichkeit, schmecke es sie. Ein Stück Eisen erkenne es nicht bloß durchs Auge, seine Hand wiege, seine Zunge schmecke es, es höre seinen Klang u. s. w. — Die daraus entstehenden Vortheile für die Richtigkeit der Begriffe und folglich des Denkens scheinen, wenn man sie nur von speciellen Fällen abstrahirt, klein, aber im Ganzen wird die Erkenntnißsphäre dadurch ganz gewiß ungemein erhellt und erweitert werden. So sey denn Berichtigung des einen Sinnes durch den andern bey der sinnlichen Bildung des jungen Weltbürgers immer eine Hauptangelegenheit des Erziehers. Aber auch hierbey ist ein gewisser fester Gang und eine natürliche Methode nöthig. Es wird uns jetzt nicht mehr schwer werden, sie zu finden, wenn wir auf das zurücksehn, was ich oben von den Verhältnissen der Sinne zu den Gegenständen und von den daraus entstehenden Anschauungen gesagt habe. Vergleicht man nach der obigen Tabelle die verschiedenen Seiten der Gegenstände mit den Sinnen selbst, die zu ihrer Anschauung bestimmt sind: so sieht man sogleich, daß der eine Sinn einen Vorsprung vor dem andern habe. Wir werden die Formen und Größen der Gegenstände durchs Gesicht in der Regel weit schneller und richtiger erkennen, als durch das Gefühl. Hierdurch entsteht für

die Sinne eine Abstufung nach folgender Uebersicht, wobey die mittelbar wirkenden Sinne eingeschlossen sind.

Form
Größe) Gesicht, Gefühl, (Gehör).

Schwere Gefühl, (Gesicht).

Farbe Gesicht, (Gefühl ?)

Qualität Gefühl, Geschmack, Geruch, (Gesicht, Gehör).

Bewegung Gesicht, Gefühl, (Gehör, Geruch).

Will man folglich die Sinne natürlich üben: so lasse man sie von Kindern so anwenden, daß der empfänglichere Sinn, das heißt der, welcher den deutlichsten Eindruck macht, zuerst gebraucht werde; denn es ist viel daran gelegen, daß er gleich stark und richtig gemacht werde, damit sich kein Irrthum einschleiche, welches weit eher geschehen würde, wenn man denjenigen Sinn voran gebrauchte, der nur den schwächsten Eindruck machen kann, wie z. B. bey Formen das Gehör.

Zur vollständigen Sinnenverwendung ist die obige Regel, die sich auf die Natur der Sinne selbst gründet, noch nicht hinreichend, um die Sache zu erschöpfen, muß auf die Gegenstände der sinnlichen Erkenntniß Rücksicht genommen werden.

Alle Formen lassen verschiedene Gesichtspunkte zu, aus denen sie das Auge betrachten kann. Da diese die Gestalten auf unzählige Art verändern, so muß das Auge immer in so viel Gesichtspunkte als möglich gebracht werden. Dem Gefühle übergebe man sie in so viel Berührungspunkten als möglich.

Größe und Schwere werden als relative Begriffe nur durch Relation deutlich, folglich muß dem Gesicht und Gefühl frühzeitig ein Maßstab eigen gemacht werden, mit dem die Objekte in Beziehung gebracht werden können. Da dieß aber mehr zu den künstlichen Uebungen gehört, die bey kleinen Kindern noch nicht anwendbar sind: so geschehe die Vergleichung, ohne bestimmten Maßstab, nur mit andern Körpern, damit sie sich gewöhnen, den sinnlichen Eindruck der Größe und Schwere immer relativ zu denken. Neben dem Thaler liege ihnen daher der Groschen, neben

dem Baume das Haus, neben dem Steine und Metalle das Holz, der Kork u. s. w. Da aber der nahe und ferne Standpunkt die Anschauung der Größe sehr abändert, so muß er für das Auge häufig abgeändert werden.

Es gibt nur wenig Hauptfarben. Da diese aber bis ins Unendliche gemischt und dann noch durch die Verschiedenheit des Lichts, unter der sie erscheinen, auf unabsehbar verschiedene Art modificirt werden können: so entsteht daraus eine der schwersten Sinnenoperationen, und das Auge ist dem Irrthume nirgends mehr unterworfen, als hier. Den allgemeinen Maßstab für die Farben machen die sieben Hauptfarben und die allgemeine Regel für den ersten sinnlichen Unterricht ist: lehre diese Farben erst an sich selbst, dann in der Nähe und Ferne bey starkem und schwachem Lichte unterscheiden, dann gehe zu ihren deutlichsten Mischungen über und lehre mit ihnen die der natürlichen Körper vergleichen.

B. Auf welche Art werden die innern Empfindungskräfte erhöhet, so daß dadurch das Nichtempfinden sinnlicher Eindrücke in merklich hohem Grade vermindert wird?

Wenn wir den Grad der Ausbildung der Sinnlichkeit, so wie er durch die ganz gewöhnliche Erziehung und durch die alltäglichen Umstände hervorgebracht wird, mit demjenigen vergleichen, den bekanntlich viele hundert Taube und Blinde erreichen, welche den Mangel des einen Sinnes durch eifrige Kultur des andern bis zum Bewundern ersetzen: so werden wir wohl nicht daran zweifeln, daß die gewöhnliche Bildungsschule der Sinnlichkeit den Menschen noch in einem Schlummer lasse, der uns, wegen seiner Allgemeinheit, nur dann erst auffallen kann, wenn wir ihn mit der weit größern Munterkeit der eben benannten Personen vergleichen. Man scheint sehr geneigt, diese größere Entwickelung der Sinnenfähigkeit aus dem Grundsatze des Wiederersatzes der Natur herleiten zu wollen; worauf stützt sich denn aber dieser Grundsatz? — Auf eine wunderartige Wirkung der Natur ohne

unsre Beyhülfe? — Ich denke in der Regel bloß auf Fleiß und Kraftanwendung der Subjekte, welche der Wohlthat jenes Ersatzes theilhaftig werden wollen.

Ich habe vorhin in den Paragraphen a bis g die Methode angedeutet, wie man die Sinnenanlagen der zarten Jugend entwickeln könne; da sie auf die Natur der Sinnenoperationen erbauet ist: so nenne ich sie, so wie die dadurch erreichbare Ausbildung die natürliche. Ich bin sehr überzeugt, daß sich schon hierdurch die Scharfsinnigkeit des Menschen bis zu einem Grade erheben lasse, der den gewöhnlichen sehr weit übersteigt; daß es aber eine Methode gebe, durch welche sich die Entwickelung des Empfindungsvermögens noch viel weiter treiben lasse, das läßt sich nicht nur aus der Natur dieses Vermögens von vorn her schließen, sondern es ist durch die schon oft berührten Erfahrungen an Tauben und Blinden ganz außer Zweifel gesetzt. Ich nenne diese Methode im Gegensatze der vorigen die künstliche, weil sie allerdings von dem natürlichen Gange abweicht. Wenn nämlich die wichtigste Regel zu natürlicher Sinnenübung heißt: Suche bey Erkennung der Gegenstände alle Sinne vollständig zu verwenden: so findet hier gerade das Gegentheil Statt: Hemme die Wirksamkeit der übrigen Sinne und gebrauche bloß den, welchen du vorzüglich üben willst. Diese Regel gründet sich ganz auf das Benehmen solcher Personen, denen ein Sinn fehlt. Eben daher müssen bey diesen Uebungen bald die Augen verbunden, bald die Ohren zugedrückt, bald die übrigen Sinne von sinnlichen Eindrücken zurückgehalten werden. Wenn die natürliche Uebung der Sinne der Jugend schon eine große Fertigkeit verschafft hat, etwa im 8ten bis 10ten Jahre, dann erst halte ich es für eine angenehme und sehr nützliche Beschäftigung, sie auf diese Art künstlich zu üben. Ich will hier einige der künstlichen Uebungen angeben; leicht wird sie jeder vermehren.

a) Uebung des Gefühls. Es ist bekannt, daß wir diesen Sinn durch die so große Vorschnelligkeit des Gesichts und Gehörs sehr vernachläßigen; ich glaube daher, daß man sich ganz vorzüglich darauf

einlassen müsse, ihn bis zu einem höhern Grade zu entwickeln. Die Augen werden dabey verbunden. 1) Der Geblendete erkennt Personen durch Betastung ihres Gesichts, oder durch Befühlung ihrer Hände; 2) unterscheidet Münzen; 3) versteht, was man ihm mit einem Bleystift oder dergleichen in die Hand schreibt; 4) erkennt allerley Blätter von Holzarten und bekannten Pflanzen; 5) schätzt Kälte und Wärme der Luft und des Wassers nach Thermometergraden. 6) Er unterscheidet eben so vermittelst der specifischen Wärme und Kälte polirte Metallplatten von gleichen Formen; 7) schätzt die Schwere durchs Gefühl nach Pfunden, Lothen und nach kleinern Gewichten. So gibt er an, wie viel ein Bleyklumpen, ein Stück Holz, ein Stein u. s. w. Pfunde wiege; wie viel Stücke von einer großen Münzsorte man ihm auf die Hand gelegt habe; er gibt nach der Schwere an, welches von mehrern, gleichgroßen und gleichgeformten Metallstücken, Eisen, Silber, Kupfer u. s. w. sey. Er thut eben dieß mit verschiedenen Holzarten. 8) Er erkennt durchs Gefühl allerley Zeuge, allerley Holzarten. 9) Er schätzt die Blätterzahl eines Buchs, gibt das Pagina an. 10) Unter mehreren Blättern Papier von einerley Sorte sondert er die beschriebenen, bedruckten und noch reinen Blätter von einander. 11) Er schreibt ohne Licht. 12) Er schätzt die Länge mehrerer Stäbe nach Fußen und Zollen, ohne einen andern Maßstab zu gebrauchen als sein Gefühl; eben so die Fläche eines Tisches, den Inhalt verschiedener Körper, der Hohlmaße. 13) Er bildet allerley leichte Figuren, z. B. mathematische Körper in Thon oder Wachs, wobey nicht nur auf Form, sondern auch auf Größe Rücksicht genommen wird. Er schneidet Federn und schnitzt allerley andre Sachen. 14) Er erkennet Körper, die man ihm in die Hand gibt, z. E. Kreide, Siegellack, Obstarten u. s. w. 15) Er sucht erhabene Schrift z. E. auf großen Münzen zu fühlen. Mir ist der Fall zweymahl vorgekommen, daß ein Knabe die 3 auf einem Weimarischen Dreypfennigstücke und die 12 auf einem Groschen angab.

b) Uebungen des Gesichts. Da die Eindrücke durchs Gesicht außerordentlich sanft wirken und der

Irr-

Irrthum bey denselben so häufig ist, so ist die Uebung desselben ganz vorzüglich nöthig. Hier sind einige Vorschläge. 1) Der Zögling erkennt allerley entfernte Gegenstände theils draussen im Freyen, theils im Zimmer. Dort durchspähet sein Auge eine ganze Landschaft, er studirt sie genau durch und sagt seinem Führer mit abgewandtem Gesichte alles an, was er gesehn hat. Oft werden nur einzelne Gegenstände erforscht und ein gutes F.rnrohr bestätigt oder widerlegt jedesmahl, die Wahrheit oder den Irrthum. Hier liest er in ungewöhnlicher Entfernung aus einem Buche, oder erkennt kleinere Gegenstände, allerley Zeuge, Holzarten u. s. f. 2) Er schätzt Größen in allerley Richtungen als Längen, Höhen, Breiten, Tiefen, Flächen und Körper, bald im Großen, nach Schritten und Klaftern, oder nach der Zeit, die man nöthig hat, sie zu durchgehen. Da kommen die Fragen vor: wie weit ist dieser Baum von jenem entfernt, wie lang diese Wiese, dieser Wald, dieser Weg, wie weit entfernt das Dorf, wie hoch dieser Baum u. s. f. bald im Kleinen, nach Fußen, Zollen, Linien u. s. w. Durch wirkliches Nachmessen wird in jedem Falle der Irrthum berichtigt, oder die Wahrheit bestätigt. Junge Leute erhalten darin sehr bald eine Fertigkeit. Vor allen Dingen ist es nöthig, ihnen dabey die verschiedenen Maße so tief als möglich einzuprägen. Ist das erst geschehen: so lernen sie auch bald die Kunst, sie in allerley Richtungen, bald so bald so, anzulegen und mit dem Auge zu messen. Auf Methode kann ich mich jedoch hier nicht einlassen; jeder wird sie bey einigem Nachdenken leicht von selbst finden. 3) Er zeichnet mathematische Figuren ohne Zirkel und Lineal, rechte Winkel, Dreyecke, Winkel von bestimmten Graden, Kreise mit ihren Mittelpunkten; Linien werden in bestimmte Theile getheilt; wirkliche Maßstäbe nach Fußen, Zollen und Linien auf Stäbe geschnitzt, mathematische Körper bald perspektivisch von der Natur kopirt, bald Netze dazu aus freyer Hand entworfen, in Pappe geschnitten, und zusammengefugt u. s. w. Alle dergleichen Sachen werden am Ende mit mathematischen Instrumenten geprüft und die Irrthümer berich-

tiget. — 4) Er mischt nach einer Mustertabelle, die eine große Menge von Farbenschattirungen enthält, die sieben Hauptfarben und trägt sie wirklich darnach aufs Papier; oder er gibt nur durch Worte an, aus was für Farben jene Nüancen entstanden sind. 5) Er schätzt die Schwere verschiedener Körper bloß nach dem Blicke. 6) Man spricht mit ihm durch bloße Lippenbewegung.

c. Uebungen des Gehörs. Eine der schönsten Uebungen für das Gehör ist bekanntlich die Musik, aber eine der vorzüglichsten das Clavierstimmen. Schade daß dieß Geschäft für junge Leute viel zu langweilig und verdrüßlich ist. Einer meiner Jugendfreunde erkannte nicht bloß jeden Accord, sondern auch jeden einzelnen Ton, den man auf seinem Clavier angab, völlig untrüglich. Ich gestehe gerade, daß ich die Methode nicht kenne, dahin zu gelangen. Sehr gut ist die Art des Blindekuhspiels, wo der Geblendete aus dem geringsten Laute der Person, welche sie ertappt hat, errathen muß, wer sie sey. Folgendes ist aber von allen das Zweckmäßigste. Die jungen Gesellschafter verbinden sich die Augen und ihr erwachsener Freund verrichtet bald dieß, bald jenes, was sie durch das Gehör erkennen müssen, oder mit andern Worten, er verursacht auf hundert Arten ein Geräusch und sie geben das Entstehen davon an. Alle gewöhnlichen Verrichtungen, z. E. Gehen, Schreiben, Federschneiden rc. werden sehr leicht erkannt, man geht also bald zu ungewöhnlichen über, z. B. man steigt auf Stühle, man setzt sich zu Boden u. s. w. — Dieß alles ist noch ziemlich leicht; aber man geht weiter, man läßt durch das Gehör die Form, die Größe, die Qualität errathen. Was für ein Gegenstand ist es, den ihr jetzt schallen hörtet? ein Glas, ein Topf, eine Glocke, ein Stück Eisen, Gold, Stahl, Kupfer, Silber, Holz? der Schrank, Tisch? Von welcher Form und wie groß sind etwa diese Gegenstände? u. s. w.

d) Uebung des Geruchs und Geschmacks. Blumen, Nahrungsmittel von allerley Art, manche Metalle und viel andre Körper, Baumblätter, frische oft auch schon trockne Holzarten u. s. w. lassen sich bey

verbundenen Augen und ohne sie zu berühren, durch den Geruch, und die meisten derselben auch durch den Geschmack erkennen.

Alle diese Uebungen lassen sich von jedem, der über die Verrichtungen der Sinne etwas nachgedacht hat, sehr vermehren und verfeinern. Jede bedarf aber einer eigenen Methode, nach welcher sie veranstaltet werden muß, diese hier anzugeben, würde mich viel zu weit geführt haben, und jeder Nachdenkende wird sie leicht von selbst finden. Eine der allgemeinsten Regeln bey diesen künstlichen Sinnenübungen ist, nicht die Ordnung in Anwendung der Sinne zu gebrauchen, die ich oben bey den natürlichen Uebungen der Sinne angegeben habe, sondern hier gerade einen entgegengesetzten Gang zu nehmen, nämlich d e n Sinn voran zu gebrauchen, der den schwächsten Eindruck macht und so rückwärts fortzugehen. Ein Beyspiel hierüber mache den Beschluß. Die Augen sind verbunden und ein Stück Papier kommt in Untersuchung. Wir fangen bey der Qualität an. Ich halte es dem Geblendeten vor die Nase, ob er vielleicht im Stande ist, es zu r i e ch e n. Kann ers trocken nicht, so feuchte ich sogleich ein anderes Stückchen an, und es wird wahrscheinlich, daß er den Eindruck vernimmt. Sagt er jetzt, es sey Papier, so erwiedre ich etwa: urtheile nicht zu schnell! um ihn mit Fleiß noch in Ungewißheit zu erhalten, damit die folgenden Sinne noch das Ihrige thun können. Ich rathe ihm, sein G e h ö r zu Hülfe zu nehmen, und streiche leise mit der Fingerspitze über das Papier hin, oder ich lasse es behutsam fallen. Jetzt ruft er von neuem: ja es ist Papier! — Wie, antworte ich: könnte es nicht auch Pergament oder ein großes trocknes Baumblatt seyn? So mache ich ihn wieder ungewiß, um seine Achtsamkeit mehr zu spannen. Jetzt drehe ich von Papier eine kleine Kugel, feuchte sie an, und lasse ihn s ch m e c k e n. Er wird nun mit mehr Dreistigkeit darauf bestehn, es sey Papier. So überzeuge dich denn mit mehr Gewißheit. Hier halte ich ihm das Blatt zum Angreifen und er freut sich, nicht Unrecht gehabt zu haben. Ich lasse ihm aber nur einen kleinen Theil davon zwischen die

Finger fassen, damit die Größe, die jetzt in Untersuchung kommt, nicht verrathen wird. Ich lasse es mehrmals zu Boden fallen, ich ziehe den Rand davon zwischen den Fingern durch und lasse ihn aus dem Geräusch in beyden Fällen auf die etwanige Größe des Papiers schließen. Er wird bey einiger Uebung bald im Stande seyn, das Duodezblatt vom Quartblatt zu unterscheiden. Jetzt übergebe ich ihm das ganze Stück, damit er mir die Größe in Zollen, so wie auch die Form davon genau angebe. Er umfährt mit den Fingern bedächtlich den ganzen Rand, und gibt mir beydes an. Bin ich mit einer wörtlichen Beschreibung der Form, im Falle sie sich dadurch nicht genau angeben läßt, nicht zufrieden, so ersuche ich ihn, den Eindruck derselben genau zu behalten, weil ich nach Oeffnung der Augen eine Zeichnung davon verlangen würde. Jetzt frage ich nach der Farbe des Papierstücks. Ob sie durchs Gefühl je unmittelbar empfunden werden könne, daran zweifle ich sehr; aber vielleicht schließt er sie aus der Masse des Papiers, er wird wenigstens mit der Zeit angeben können, ob es grobes, graues, oder weisses Papier, ob es mit einer Farbe übertragen, ob es bedruckt, beschrieben oder rein sey. Hier endigt sich das Examen. Ich entferne das Papier, er zeichnet mir die Figur desselben, ohne es noch gesehn zu haben, mit Bleystifte, und es kommt nun zu einer Vergleichung der Zeichnung mit dem Papiere und zur Berichtigung durchs Auge.

Zwey und zwanzigster Abschnitt.

Nöthige Bemerkungen über Geschlecht, Stand, Bestimmung, Alter und Methode.

Quis, quid, ubi, quibus auxiliis, cur, quomodo, quando?

Ich habe nur für Knaben und Jünglinge eine Gymnastik geschrieben, und maße mir die Entscheidung der Frage, ob auch die weibliche Jugend förmlich zu Leibesübungen anzuhalten sey, nicht an. Die Meynungen gehn hier von einander ab; es gibt mehrere wichtige dafür und dagegen. Ich selbst halte es mit den letztern. Aber so sehr ich selbst überzeugt bin, daß ein förmlicher gymnastischer Kursus, wie ich ihn bisher angegeben habe, für die weibliche Jugend nicht seyn könne, eben so klar ist es mir, und gewiß tausenden, daß die physische Erziehung des Weibes in den gebildetern und höhern Ständen eben sowohl ein Extrem ist, als es selbst die Spartanische Weibererziehung für uns nur immer seyn könnte. Wer in aller Welt hat denn dieses System der Erziehung anders erfunden als die Convenienz und Mode? — Ist dieß, wie es mir scheint, wirklich der Fall, so sind die armen Mädchen der höhern Stände wahrhaftig zu beklagen; denn jene Damen haben eine Erziehungsart eingeführt, die den Körper zärtlicher als den des Säuglings macht, indem sie nur Bewegung erlaubt, die diesen Nahmen nicht verdient, indem sie durch viel zu häufiges Sitzen die Circulation hemmt, die Verdauung verderbt, die Nerven schwächt, gegen den Einfluß der Witterung gar zu empfindlich macht u. s. w. Alles das und

wohl noch mehr, sagt die tägliche Erfahrung. Wie viel tausend Frauen der vornehmern Stände leiden an Nervenübeln, an allgemeiner Schwäche u. s. w. Wahrhaftig eine Erziehung und eine dadurch begünstigte Lebensart, die so traurige, und für den gebildetern Theil der Menschheit so bedenkliche Folgen hat, verdient den Nahmen einer höchst verkehrten. Ist auch das Weib nicht bestimmt zu männlicher Kraft und Ausdauer und zu männlichem Muthe, sind die Arbeiten, Geschäfte und Gefahren des Mannes auch nicht die des Weibes; so kann dieses seinen schönen Körper doch wohl nicht bloß dazu haben, um ihn nur zu allerley kleinen eleganten Sachen abzurichten, übrigens aber ihn so unabgerichtet und ungeschickt zu lassen wie den Körper des noch unbehülflichen Kindes. Auch das Weib soll seinen Körper gebrauchen können, soll nach Herrschaft über ihn streben und ihm Gewandtheit und Ausdauer geben; es ist nicht bestimmt, durch diese Welt zu kränkeln, sondern zu leben, sein Loos soll nicht Krampf und histerische Schwäche, sondern Gesundheit und Vollkräftigkeit seyn, es soll nicht kranke — nein es soll gesunde Kinder gebähren! — Will man den Zweck, so muß man auch die Mittel wollen. Sie in einer Apotheker-Büchse zu suchen ist lächerlich. — Keine förmliche Gymnastik für die Mädchen; aber tägliche Bewegung im Freyen, muntere und bewegende häusliche Verrichtungen; kleine Fußreisen und mit guter Auswahl, für das Mädchen von 6 bis 12 und 14 Jahren selbst manche von den oben angegebenen Uebungen, die gefahrlos, vortheilhaft und weit anständiger wären als das Reiten. Ich glaube diesen etwas festern Ton der weiblichen Erziehung sehr vielen nicht besser empfehlen zu können als mit Rousseau's Ausspruch: La delicatesse n'est pas la langueur, et il ne faut pas être malsaine pour plaire! —

Ich kehre zur männlichen Jugend zurück. Ich höre die Frage: Welche Jugend in Hinsicht auf Stand und künftige Bestimmung soll Gymnastik treiben? — Eine sonderbare Frage! ich möchte sie durch die Gegenfrage beantworten: in welchem Stande, bey welcher Bestimmung spielt denn die Jugend einst eine Rolle ohne

den Körper? Werde sie was sie wolle, aus dem Stande des Menschen tritt sie dadurch nicht heraus, von den Verhältnissen in welchen sie durch ihren Körper mit der physischen Welt steht, kann sie sich nie abtrennen. — Allein, erwiedert man, diese Verhältnisse finden in tausenderley Abänderungen und Beschränkungen Statt, der Gelehrte braucht nicht den Körper des Soldaten, der Schneider und Weber, kurz der sitzende Arbeiter nicht den des Matrosen, des Landmanns; er ist für ihre Beschäftigungen nicht passend, zum Sitzen nicht gewöhnt, er würde um so eher erkranken. — Freund du hast von der gymnastischen Erziehung, wie ich sie wünsche, viel zu übertriebene Vorstellungen; du denkst dir darunter die Erziehungsart wilder Völker, die durchaus nichts in sich begreift als Uebung und Abrichtung des Körpers. Warum thust du mir solch Unrecht? Dieß ist ja nicht mein Wille. Ich dringe darauf, daß die Jugend während ihrer ganzen Schulzeit und auch späterhin, zumal wenn es der künftige Stand räthlich macht, in Rücksicht auf Alter täglich mehrere oder wenigstens Eine Stunde, statt des zwecklosen und oft nur gar zu schädlichen Herumlaufens ꝛc. körperlich geübt werde; ich finde dieß nöthig für die Jugend aller Stände und aller Bestimmungen; ich halte alle Anstalten, nicht bloß die Land- und Bürgerschulen, sondern auch und vorzüglich die Gelehrtenschulen und Universitäten für unvollständige, alle Militär- alle Land- und See-Kadettenschulen, für höchst unvollständige Anstalten, wenn sie für die Erziehung des Körpers keine Einrichtung treffen, die für den Zweck ihrer Subjekte vollständig genannt werden kann. Auch alle Privaterziehung finde ich sehr übel berechnet, die diesen Gegenstand aus ihrem Plane ausschließt. Will ich denn da die Jugend ganz von ernsten, und mit Sitzen verbundenen Beschäftigungen abziehen? — Wenn man, wie hier in Schnepfenthal, zur Sommerzeit täglich 8 und mehr Stunden auf geistige und 4 auf körperliche Beschäftigungen verwendet, von welchen letztern nur Eine, an manchen Tagen zwey der eigentlichen Gymnastik gewidmet sind. Freund da hat man immer noch genug

Zeit zum Essen, Schlafen und — Sitzenlernen. Allein erwiederst du nochmals: der so erzogenen Jugend wird Körperübung zum Bedürfniß, sie will dann auch als sitzender Arbeiter ihre tägliche Motion haben. — Und ich Freund wollte ein Fest feyern, könnte ichs dahin bringen, denn dadurch würden tausende nicht bloß von verderblichen Spielen abgezogen, sondern auch gesunder erhalten. — Noch einmal erwiederst du mit der Einwendung: heißt das nicht aus der wirklichen Welt herausgehen? Tausende sind vom Morgen bis zum Abend an die Werkstühle aller Art gefesselt, sie müssen da ausdauern, von Bewegung ist nicht die Rede! — Gegner ich merke endlich wohin du willst, ich soll den einstigen Bürger schon zum Voraus in die Fesseln hineindrängen, die seiner künftig erwarten; er soll sich schon an die Schwielen gewöhnen, die sie ihm einst drücken werden. Allein ich halte es nicht für Recht, für eine Anomalie wirksam zu seyn, deren Nothwendigkeit nicht erwiesen ist; nicht für Recht, sogar schon den noch aufblühenden jugendlichen Körper ihr mehr zu unterwerfen, als schon durch Umstände von selbst und mehr geschieht, als es heilsam ist. Bey dem bisher gewöhnlichen weichlichen Tone unserer phisischen Erziehung scheint es mir nöthig und weise, nicht noch mehr, als es leider von selbst geschieht, auf Erschlaffung und Kränklichkeit, sondern auf physische Stärkung und körperliche Geschicklichkeiten hinzuarbeiten, um selbst derjenigen Jugend, deren Loos einst große Eingeschlossenheit seyn wird, theils möglichst viel Kraft zum Zusetzen mitzugeben, theils um ihr Lust und Geschmack für körperliche Anstrengung, ja selbst das **Bedürfniß** physischer Thätigkeit zu geben. Daß übrigens der künftige Soldat und Seefahrer, so wie jeder der entweder einst nicht an sitzende Fabrikarbeit gebunden ist, oder dessen Stand eine vollkommnere Totalbildung erfordert, in seiner Jugend auch die gymnastische Bildung weiter zu treiben habe als der sitzende Arbeiter, das ist denk ich von selbst einleuchtend. Einem Jeden seinen Theil zu bestimmen, das ist hier nicht meine Sache. Ich habe hier das Gebiet der Gymnastik streng pädagogisch nach Grund-

sätzen begränzt, nimmer werde ich genöthigt seyn, wie Basedow einst nach Gefühlen zu weinen, vielmehr darf ich die Hoffnung hegen, zur Stärkung und Erhaltung des physischen Menschen etwas beygetragen zu haben, und durch gymnastische Fertigkeit Menschenleben gerettet zu sehen; ein Glück, das ich schon mehr als einmal erlebte. Ich kann mich daher ganz bestimmt dahin erklären: Wirst du, vaterländische Jugend! auch einst an sitzende Arbeit gefesselt, nie wird es dich gereuen, wenn du dir in deiner Land- oder Bürgerschule vom sechsten bis zum vierzehnten, fünfzehnten Jahre in den Zwischenzeiten, die dir zur Erholung gewährt werden müssen, allmählig alle Fertigkeiten aneignest, die oben beschrieben worden sind, etwa abgerechnet das Fechten. Jede hat ihre Grade. Bis zu welchem du in deinem Alter, bey deinem Körper, bey deiner Gesundheit hinaufschreiten könnest, das muß ich dem Ermessen deiner Erzieher überlassen. Uebertreibungen werden dir hier nie aufstoßen. Erfordert aber dein künftiger Stand den ganzen physischen Menschen von möglichster Kraft, Dauer und Gewandtheit, wirst du einst Soldat u. s. w., oder willst du deine Bildung in jeder Hinsicht vollenden, so suche auch in allen körperlichen Uebungen Vollkommenheit, suche noch jenseits der Kadetten- und Gelehrtenschule, so wie auf der Akademie auch physische Vollendung.

In welchem Alter ist die Gymnastik zu beginnen? Ist Vorbereitung dazu nöthig? — Man kann es Aeltern und Erziehern nicht genug wiederholen, daß die verschiedenen Theile der physischen Erziehung in Einen Ton zusammengestimmt werden müssen; weil das Moll und Dur sich hier nicht mit einander verträgt, und man Unheil stiftet, wenn man durch die eine Behandlungsart verzärtelt, indeß man durch die andere physische Stärkung bezweckt. Zwar ist es gewiß genug und vielfältige Erfahrung sagt es mir, daß Knaben von 12 und 14 Jahren, die bis dahin nach der gewöhnlichen zu zärtlichen Erziehung behandelt, und an sich schon von schwächlichem Körper waren, auch dann noch mit vielem Glück nach einer stärkendern Methode behandelt und in körperlichen Uebungen noch weit ge-

bracht werden können; aber begreiflich ist es ja weiser gehandelt, gleich von dem ersten Lebensjahre an alle Verweichlichung und alles Antigymnastische aus dem Erziehungsplane zu entfernen, gleich vom Anfange an alle Behandlung auf physische Stärkung und Körpergewandtheit anzulegen. Ich kann diesen Gegenstand hier nicht vollständig auseinander setzen, ich darf nur etwas berühren.

Wenn z. B. dein Knabe vom ersten Augenblicke seines Lebens an ungewindelt den freyen Gebrauch seiner Glieder behält, so gelangt er weit schneller zur Herrschaft über dieselben, der Instinkt, sie zu versuchen, gymnastisirt ihn; — erlernt er das Gehen auf naturgemäße Art, so gewinnt er eben dadurch so merklich an körperlicher Gewandtheit, daß er sich vor andern auszeichnet, die es nicht so lernten. Die physische Erziehung hat in den ersten Lebensjahren viel dergleichen Momente, die einen für die Folge großen Einfluß haben. Eines der allerwichtigsten ist viel Leben und Bewegung im Freyen, beschäftigt durch mancherley Spiele und kleine Aufgaben der Elementargymnastik. Noch mangelt es an einem Plane für diese; ich hoffe ihn einst nachzuholen, da hier der Raum es verbietet.

Mit Ende des sechsten Jahres kann man schon zu den leichtesten der obigen Uebungen übergehen, die den Körper des Knaben keineswegs übernehmen.

Ich komme zur Methode, das ist zu den Mitteln, die Jugend zu körperlicher Anstrengung anzureizen und die gymnastischen Fortschritte zu erleichtern.

Rousseau reizt seinen kleinen bequemen Junker durch Kuchen zum Laufen. Diese Methode hat mir nie einen Augenblick gefallen, nicht nur weil sie Gefräßigkeit zum Motif machte, sondern auch, weil sie nicht natürlich war. Von dergleichen kleinen Weichlingen kann man nicht gleich fordern, daß sie Kräfte anstrengen sollen, die sie noch nicht haben; sondern man muß, um natürlich zu verfahren, ihnen erst Kraft verschaffen, die Lust, sie anzuwenden, bleibt dann selten aus. Eine Woche würde ich täglich langsam mit ihm spazieren gehn, in der zweyten würden meine Schrit-

te etwas schneller, in der dritten beschleunigter. Mein Kleiner finge an, langsam nebenher zu traben, erst eine Minute, ein anderes Mahl zwey, dann fünf, dann acht Minuten und so fort. In der vierten würde ich sein Traben beschleunigter veranstalten; ich würde mich bald mit ihm im Walde verspäten, bald zu weit von der Wohnung entfernen, als daß es möglich wäre, zur Mahlzeit oder vor der Nacht daselbst wieder einzutreffen, dann würde getrabt und gelaufen und das Ziel erreicht ohne Kuchen. Bey Tische sprächen wir dann von dem derben Marsche, welchen wir zurücklegten, ich kündigte den Kleinen als einen rüstigen Läufer an, die Gesellschaft winkte ihm Beyfall; das Essen schmeckte ihm weit besser und die Ursache wäre — das Laufen; die Ruhe wäre ihm so angenehm, der Schlaf so süß durchs — Laufen. Mitunter erzählte ich ihm etwas von starken Läufern, von kraftvollen, rüstigen Männern, die durch ihren Muth und ihre Körperkraft den Verunglückten halfen; das Vaterland beschirmten; von der Schönheit männlicher Kraft und Tapferkeit u. s. w. So würden allmählig seine Muskeln gestärkt, und sein Inneres zugleich durch ein wohlthätiges Feuer erwärmt.

Wenn eine Stadt, wie jetzt Kopenhagen, oder nur ein Dorf die Gymnastik zur öffentlichen Angelegenheit erhöbe, wenn schon das Knäbchen am Arme der Wärterin den Zuschauer machte, wenn Aeltern und Freunde an den Schranken des Uebungsplatzes Beyfall winkten, mit einem Worte, wenn der Ton in einem solchen Orte aus dem weiblichen Moll allgemein in ein männliches Dur hinaufgestimmt würde, ja wenn nur Schulen und einzelne Familien sich auf diese Art umstimmten: dann brauchte man da keine Methode, um die Jugend zur Körperanstrengung zu bringen, der Knabe würde von selbst alle Arten der Anstrengung übernehmen, Kälte und Hitze ertragen, der Schmerzen nicht achten; denn überall wird der Mensch in Sparta ein Spartaner, in Sybaris ein Sybarit. Hat man aber ohne Hilfe der bürgerlichen Gesellschaft mit kleinen Weichlingen zu thun, die den Sofa mit dem gymnastischen Platze vertauschten, dann bedarf es

allerdings einiger Methode, um ihnen Lust zu körperlichen Uebungen beyzubringen, und sie läuft etwa auf das hinaus, was ich durch obiges Beyspiel gesagt habe. Hat man schon eine Gesellschaft von Knaben und Jünglingen, die ihr Vergnügen in körperlichen Uebungen finden, so ist es am besten, den kleinen weichlichen Ankömmling nur dem Strome der Gesellschaft zu überlassen, er wird ihn bald mit sich fortziehen. Man lasse ihn daher, so lange er will, bloß Zuschauer seyn; er wird sich von selbst bald der weichlichen Ruh entziehen und sich nach und nach in den Ton der andern stimmen. Diese allmählige Umwandlung, die oft nur wenig Monate erfordert, gewährt dem Erzieher viel Vergnügen; er weiß sie durch Worte und Geberden, die von seinem Beyfalle zeigen, zu beschleunigen und so bildet sich unvermerkt aus dem Zärtling ein derberer Knabe.

Der Hauptgrundsatz bey der gymnastischen Ausbildung des Körpers ist: man gebrauche nicht Zwang; man wird dadurch nichts ausrichten, und es gibt nur sehr wenig Fälle, wo er mit glücklichem Erfolge anzuwenden ist. Ich will einen der Art anführen.

Es gibt bisweilen einen Knaben, der körperlich und geistig im Schlafe liegt, der in beyden Rücksichten schwach ist, bey dem der Trieb der Nachahmung sowohl, als der der Ehrliebe schlummert. Bey diesem gibt es kein anderes Mittel, als ihn erst körperlich zu wecken. Man verlange geradezu von ihm, daß er die sanftern Körperbewegungen mitmache, die nicht über seine Kraft gehn, aber man sey dann auch auf ihn achtsam und lasse keine Gelegenheit vorbeygehn, ihm Beyfall zu schenken, wenn nur die geringste Anstrengung aus seinem Benehmen hervorblickt. Jedes kleine Lob weckt ihn ganz augenscheinlich mehr aus dem Traume, er steht da ganz beschämt und gafft uns wie ein Erwachender an. Ich will alles dagegen setzen, wenn man nicht auf diese sehr einfache Weise nach und nach ein ganz anderes Geschöpf aus ihm macht.

Die anwendbarsten und wirksamsten Triebfedern, eine Geselischaft von Jünglingen und Knaben zu gym=

nastischen Uebungen aufgelegt zu machen und sie dadurch in einen männlichen Ton zu stimmen sind etwa folgende:

1. Das Beyspiel der Erwachsenen. Wenn Vater, Mutter und Erzieher wetterscheu, schwächlich, zärtlichthuend sind, wie sollen die Kinder besser werden? Sie werden sich mit ihnen ins Zimmer verkriechen, neben sie auf den Sofa lagern, mit ihnen die L'hombrekarte ergreifen, u. s. w. In hundert und aber hundert Familien möchte es wohl nie dahin kommen, daß die Aeltern um des guten Beyspiels willen, sich zum Besten ihrer Kinder, von dieser Lebensweise losmachten. Es ist ihnen, wenn man sich in ihre Lage zu versetzen weiß, leicht zu verzeihen, und es gibt eine Art von Genugthuung, wodurch sie Alles vollkommen gut machen können. Diese besteht darin, daß sie sich den Kindern als Beyspiele der Verzärtlung aufstellen; es bekennen, daß sie ohne ihr Verschulden durch jugendliche Verwöhnung so weichlich geworden sind, und ihre Kleinen bey jeder Gelegenheit aufmuntern, sich nicht nach ihnen in Rücksicht dieser zärtlichen Lebensweise zu bilden; daß sie wenigstens durch Worte das ersetzten, was sie durch eigenes Beyspiel nicht leisten können.

2. Ueberzeugung von der unumstößlichen Wahrheit, daß der Mensch von der Natur dazu bestimmt sey, nicht bloß geistig, sondern auch körperlich thätig, ausdauernd und dulbsam zu seyn, und daß nichts in der Welt, weder Stand, noch Reichthum, noch Ehre, noch Tugend ihn vor den übeln Folgen schützen könne, die aus körperlicher Verzärtlung, Trägheit und Ruhe für ihn entspringen; daß von allen Sklaven derjenige der elendeste, am meisten und am unaufhörlichsten bedrückte Sklave sey, dessen Geist den Befehlen des Körpers gehorchen muß; daß es dem Manne zukomme, Herr über die Wohnung, über die Maschine zu seyn, in welcher er wohnt; daß ein durchdringender Verstand und ein ehrliches Herz zwar den guten, aber noch nicht den vollkommnen Mann machen, daß hierzu noch Gegenwart des Geistes, Ausdauer und Geduld in Leiden, Muth in Gefahren, edle

Aufopferung in nöthigen Fällen und körperliche Vollkommenheit, Kraft und Stärke erfordert werden und daß jene nur durch Abhärtung und diese durch Uebung des Körpers erlangt werden können. Glücklich ist die Jugend welche von diesen Maximen durchdrungen wird! — Um sie dafür empfänglich zu machen, ist das Beyspiel des Vaters oder Erziehers das wirksamste, aber auch das, nur aus der alten und neuen Geschichte entlehnte, von Personen, die jenen Grundsätzen gemäß handelten, und die frühzeitige stets wiederholte Aeußerung derselben, welche sich der Erzieher zur Pflicht machen sollte, wird großen Eindruck auf den Knaben machen, wann er noch unverwöhnt, biegsam wie Wachs und schon physisch gut von der Brust an gebildet ist.

3. Die Ehrliebe ist eine der stärksten Triebfedern, den Geist und Körper des Knaben und Jünglings in Action zu setzen. Durch sie lassen sich die natürlichsten Triebe desselben unterdrücken, sie fesselt ihn an den Studirtisch zu einer Zeit, wo er seiner Natur nach sich noch im Freyen herumtummeln und des jungen, frohen Lebens genießen sollte; durch sie werden wir ihn also leicht zu dem leiten, was ihm natürlicher ist; nämlich zur Anstrengung seines Körpers. Wir müssen daher in die übende und abhärtende Gymnastik etwas Rühmliches legen, was jenen Trieb zu unterhalten fähig ist; wir äußern oft den Gedanken Homers, wie rühmlich es sey, daß ein Mann starke Hände und Füße habe, daß er ausdaure, den Schmerz überwältige, u. s. w. Allmählig werden diese Ideen in der jungen Gesellschaft herrschend, ein Blick, ein Wort des Beyfalls belebt den Zögling. Er übernimmt mit Willigkeit Schmerz und Ungemach. Man wettet, wer diese oder jene Uebung am längsten aushält, einer eifert dem andern nach, einer sucht den andern zu übertreffen. Die Alten belohnten ihre Sieger mit Kränzen und Zweigen, auch wir können die Anstrengung dadurch bezeichnen.

4. Eines der wirksamsten Reizmittel ist hier wie überall die Erkennung des Fortschreitens.

Alle Uebungen müssen nach Graden oder Zeit abgestuft seyn, und so in gewisse Aufgaben zerfallen. Man wird es mir Dank wissen, daß ich diese durchweg und zwar nach einer zehnjährigen, sorgfältigen Erfahrung angegeben habe. Diese Aufgaben werden unter jeder Hauptübung nach Nummern in ein kleines Aufgabebuch eingetragen. In einem zweyten Büchelchen werden jeder Hauptübung einige Blätter gewidmet. Unter jeder solcher Uebung stehen die Nahmen der Zöglinge am Rande herab; und jede Aufgabe die ein Zögling mit Fertigkeit vollführt, wird bey seinem Nahmen mit der Nummer bemerkt, die sie im Aufgabebuche hat. Vermöge eines solchen Protokolls kann jeder Zögling der Gymnastik sehen, wie er von Zeit zu Zeit an Kraft und Geschicklichkeit weiter rückt. In Schnepfenthal finden jetzt gar keine gymnastischen Prämien Statt, bloß die Zahl der Aufgaben, die jeder Zögling jährlich löste, werden den Aeltern bekannt gemacht. Diese Einrichtung bildet von selbst ein ununterbrochenes Examen in den gymnastischen Uebungen.

5. Unbilligkeit schlägt die Jugend unglaublich nieder. Man vermeide sie sorgfältig. Das was bloß Produkt der Körpergröße ist, rechne man nie als Verdienst an, sondern nur das, was mühsam durch Uebung erworben wird. Nicht allein Uebungen sind hier gleich. Bey manchen bewirkt die körperliche Größe einen Vortheil, z. B. bey allen Arten des Springens, bey andern nicht. Ein kleiner der 8 Fuß weit springt, thut wohl mehr als ein großer der 14 überspringt. Alle Zöglinge sind gemessen, die Aufgaben sind damit in gehöriges Verhältniß gebracht. Diesen Umstand übersehe man ja nicht.

Ich habe zwar schon bey jeder Uebung Vorsichtsregeln angegeben, es bleiben aber noch einige allgemeinere Regeln übrig, die ich hier nachhole, da sie sich, ohne sie sehr oft zu wiederholen, bey der Beschreibung der Gymnastik nicht anführen ließen. Sie sind folgende:

1. Uebungen dürfen nicht vorgenommen werden, wenn die Verdauung noch nicht vollendet ist. Hierin stimmen alle Aerzte überein. Mithin werden die Leibesübungen am bequemsten angestellt des Morgens unmittelbar nach dem Aufstehen. Hierdurch verliert der Körper die unausstehliche Trägheit des Bettes, die ihm sonst oft noch mehrere Stunden anklebt; durch die frische Luft wird er gestärkt, durch die Anstrengung hinlänglich ermüdet, und zur Geistesarbeit körperliche Stetigkeit und Ruhe mitzubringen. In Schnepfenthal füllt Gartenarbeit diese erste Frühstunde aus. Schwerlich ist es möglich, besser zu wählen als Salzmann hier gethan hat. Ferner wähle man zu Leibesübungen die Zeit vor dem Mittags- und Abendessen; denn nichts ist fähiger, die Verdauungswege zu reinigen und zu ihrem Geschäfte geschickter zu machen. Rathsam ist es indeß, zwischen Uebung und Essen 10 bis 15 Minuten Zwischenraum zu lassen. Die Einwendung: die Mittagshitze sey unbequem, beantworte ich mit Seite 59. — Es folgt indeß aus dem Bisherigen nicht, daß alle Bewegung nach Tische schädlich sey; Millionen Menschen arbeiten ja unmittelbar nach der Mahlzeit ohne den mindesten Schaden; auch die Jugend befindet sich bey nicht heftigen, nach Tische veranstalteten, Leibesübungen sehr wohl.

2. Das Erhitzen schadet keinem gesunden Knaben, aber das Trinken darauf und das Erkälten schadet, es geschehe auf welche Art es wolle, sehr leicht. — Es ist daher gut, die Kleider gleich vor den Uebungen ab, und nach denselben gleich wieder anzulegen. Das Hinlegen auf den kühlen Boden darf nicht verstattet werden.

3. Man mache beym Anfange der Uebungen nicht gleich die heftigsten Grade dieser oder jener, sondern fange gelinde an; eben so breche man am Ende der Uebungszeit nicht auf einmahl bey heftigen ab, sondern endige mit gelinden. Schleuniger Uebergang ist nie gut.

4. Uebertreibe weder Abhärtung noch Körperanstrengung; das ist, verhüte die Unempfindlichkeit so

wie

wie die Abmattung und Ausmergelung des jugendlichen Körpers. Ich gestehe jedoch, daß nach meiner Einsicht, für unser jetziges Zeitalter diese Regel sehr überflüssig ist.

5. Man sehe bey allen Uebungen mehr auf guten, trefflichen Anstand, als auf höchste Grade der Uebungen. Wer z. B. mit dem Stabe 72″ mit völlig regelmäßigem Anstande springt, zeigt mehr Herrschaft über den Körper, als der, welcher sich ohne Gewandtheit nur durch Gewalt über 100″ wegwirft. Nur der, gerade nur der, welcher die Aufgabe ohne alle Verzerrung der Geberden und Glieder und ohne Anstrengung blicken zu lassen, vollbringt, ist Meister.

6. Es ist, bey zahlreicher Gesellschaft zumahl, nöthig und zugleich sehr vortheilhaft für die Jugend selbst, gewissermaßen ein militärisches Commando in die Gymnastik zu tragen. Beyspiele habe ich davon gegeben. Immer ist darauf zu sehen, daß kein Zögling der Gymnastik etwas unternehme, was ihm nicht aufgetragen ist.

7. Unterscheide den Schwächling von dem Dauerhaftern und miß nicht beyde mit einerley Maße. Suche jenen nicht gleich zum Athleten machen zu wollen; seine Stärkung erfordert Zeit und Gradazion. Der schicklichste Maßstab für dergleichen Zärtlinge ist anfänglich ihre eigene Lust, ihr eigener Wille durch Ehrliebe belebt.

8. Suche die Constitution deiner Zöglinge kennen zu lernen; unterscheide wenigstens den vollkommen gesunden von dem, der kränklich ist. Jener wird alle Arten und Grade der Gymnastik ohne Schaden mitmachen können, dieser muß in beyden Rücksichten vorsichtiger behandelt werden. Prüfe ihn stufenweise in jeder Uebung, beobachte die Wirkung, die jeder Grad jetzt und nachher auf ihn hat. Diese Erfahrungen sind die sichersten Rathgeber in der Sache.

9. Man beobachte, welches Glied dieses und jenes jungen Gymnastikers noch am schwächsten ist und gebe

ihm dafür besonders Uebung. Gewöhnlich ist Hand und Arm der linken Seite weit schwächer, man lasse ihn oft damit heben, tragen, ziehen, u. s. w. bis endlich Gleichgewicht da ist. Vortheilhaft ist es immer, daß der Anfänger zuvörderst mehr die untern Glieder übe, denn sie sind die Basis des Ganzen.

10. Der Uebungslehrer muß, so viel als möglich, die Grade im Kopfe behalten, zu welchen jeder Zögling in dieser und jener Uebung gekommen ist, damit er keinen Sprung mache, indem er etwas beginnt, was über seinen Grad zu weit hinausliegt. Die Hauptregel der Gymnastik heißt: Geh nur Stufenweise vom Leichtern zum Schwerern.

Inhalt.

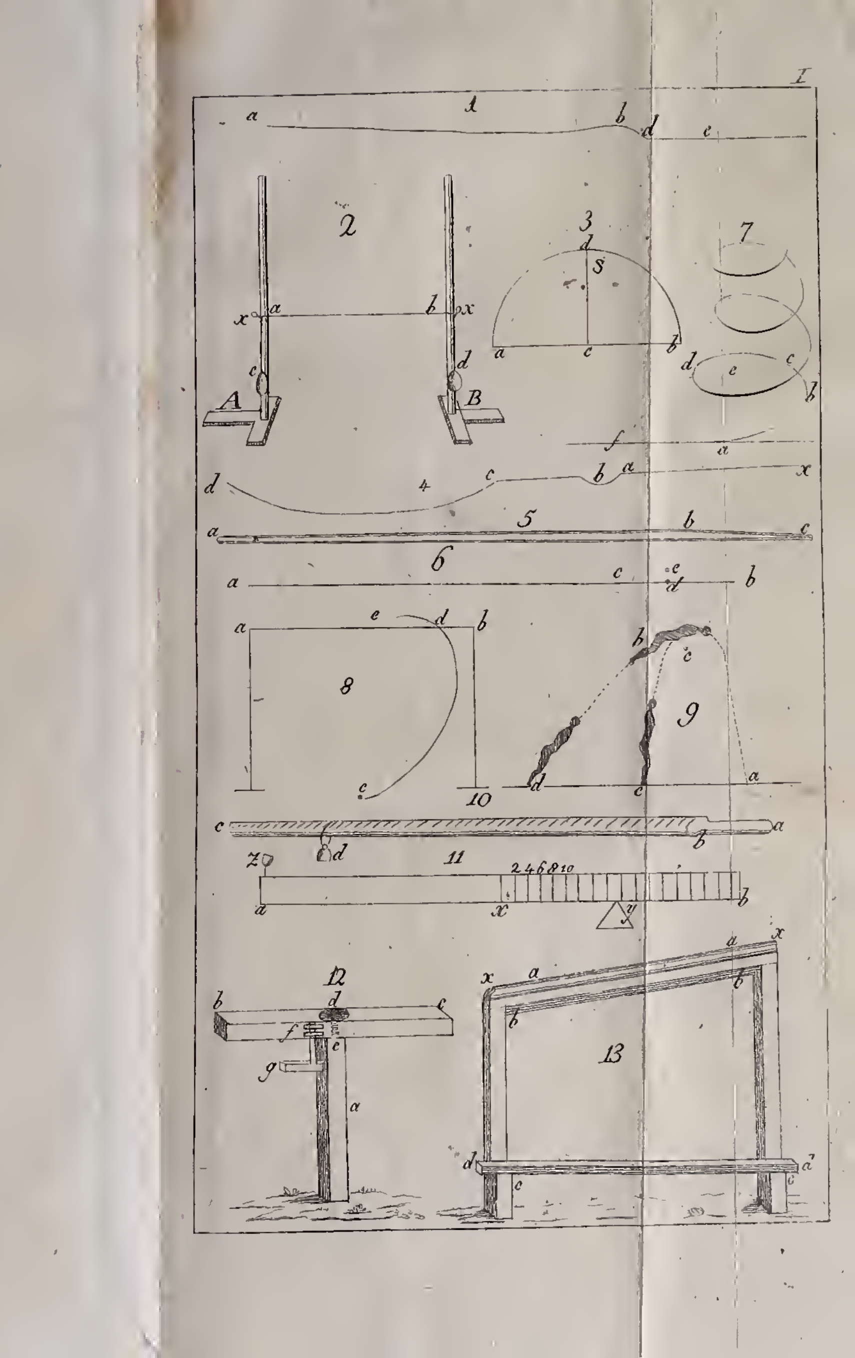
Seite

Seite

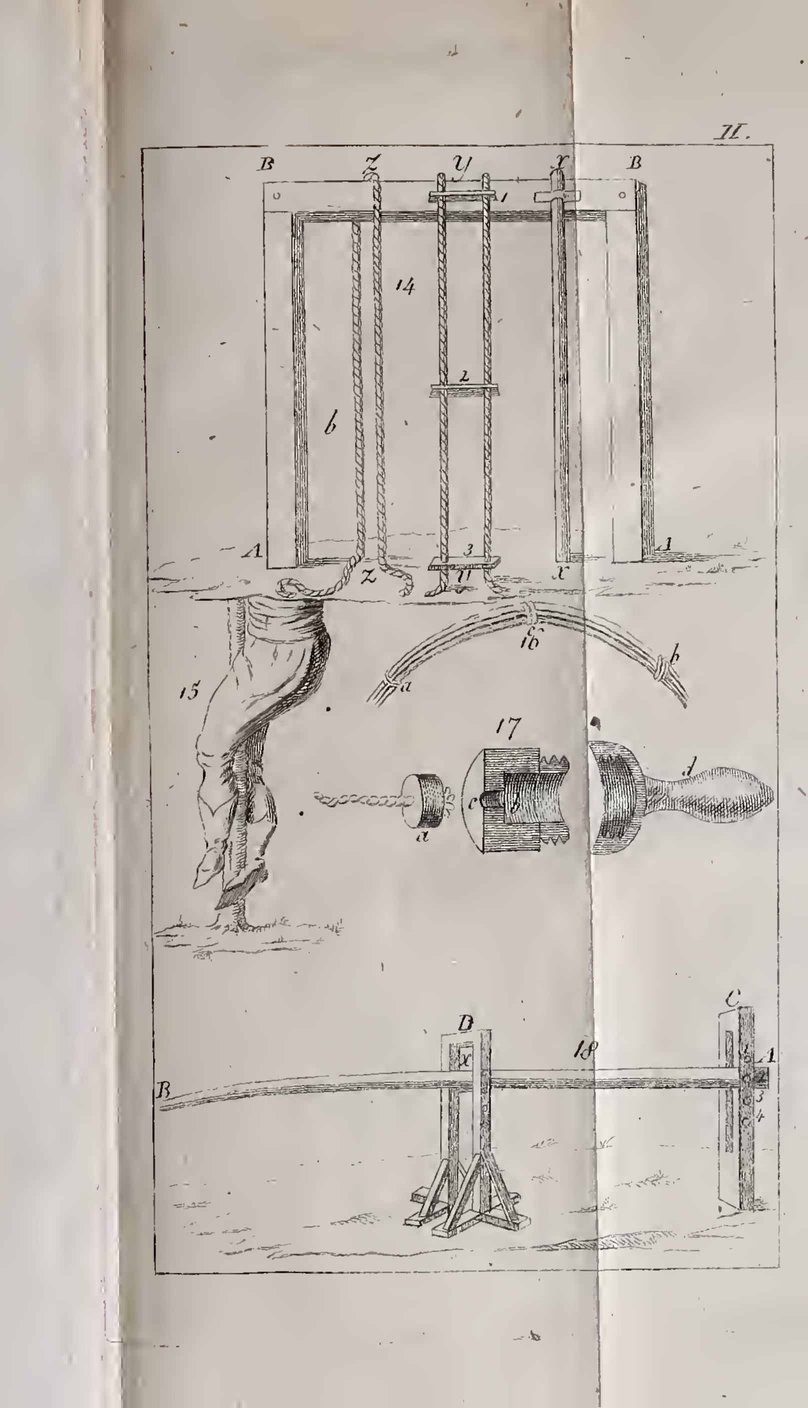
Seite

An den Buchbinder.

Die mit I, II, III, bezeichneten Tafeln werden zum Ausschlagen ans Ende, die übrigen 9 nach der dabey bemerkten Seitenzahl eingebunden.

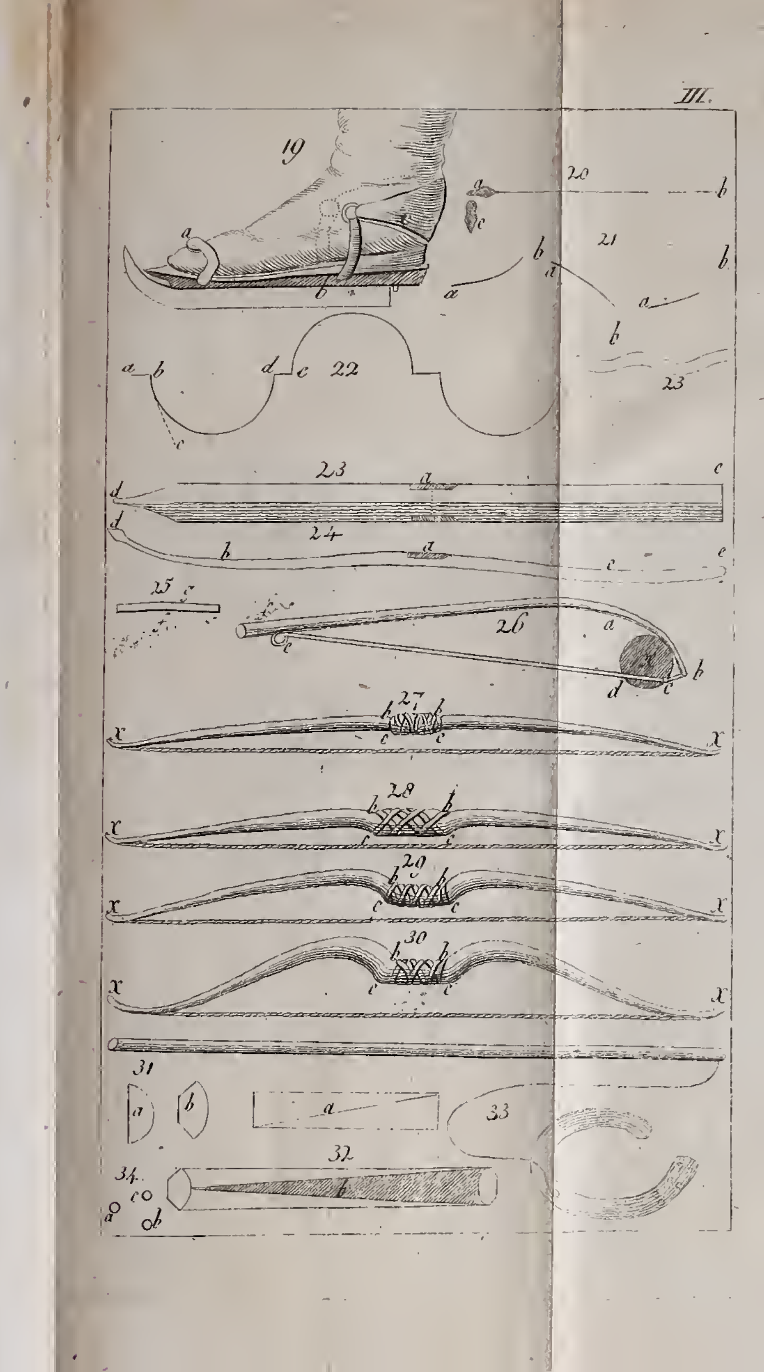






II.
B
Z
y
x
B
1
14
2
b
3
A
A
Z
y
x
16
a
b
15
17
d
c
a
C
D
18
x
A
B
3
4




III.
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34





